

Referenți științifici :

Acad. ȘTEFAN M. MILCU
Dr. MIHAI NEAGU-BASARAB

Dr. SABIN IVAN

Să ne tratăm și fără medicamente



Ilustrația copertei : SIMONA DUMITRESCU
Ilustrația cărții : CEZAR MELAMETMAN

Editura Științifică și Enciclopedică
București, 1990

*În memoria părinților
și fratelui meu*

PREFAȚĂ

O monografie despre ceea ce s-a numit „Medicația naturistă” sau discutabil „Medicina naturistă”, aduce în atenția noastră problematica complexă a conceptelor terapeutice implicate în tratamentul diferitelor afecțiuni.

Medicația noastră are adepți fără rezerve, contestatari și entuziaști. De fapt, ar trebui, oricare ar fi punctul de vedere, să fie aplicată cu prudență. Dacă ținem seama de obiectivul fundamental al actului medical ce-l constituie vindecarea bolnavilor, medicația naturistă poate fi acceptată izolat sau combinată cu cea convențională.

Medicația naturistă este o formă a neohipocratismului, care recomandă utilizarea condițiilor și factorilor naturali, ignorați sau priviți cu neîncredere ca fiind empirici.

Așa cum am arătat și în tratatul de terapeutică a bolilor endocrine, în tratamentul endocrinopatiilor, am recomandat pe lângă hormoni, regimul alimentar, cultura fizică și balneoclimatologia. Nu este de mirare deci, că am considerat cu un deosebit interes lucrarea redactată de Dr. Sabin Ivan care prezintă cele mai frecvente afecțiuni ce pot fi tratate cu medicația naturistă.

Lucrarea este elaborată în două părți diferite în conținut, dar complementare. În prima se prezintă categoriile principale ale „medicației naturiste”, și două capitole cu apartenență, teoretică și metodică, diferite: homeopatia și acupunctura. Incadrarea lor în medicația naturistă este discutabilă și ar trebui menționată separat.

Conținutul acestei părți corespunde în cea mai mare parte la ceea ce se numește Materia Farmacologica. Fiecare categorie este prezentată fără a fi epuizată, obiectiv

dificil de realizat, care de fapt nici nu a fost urmărit de autor.

Partea a doua este elaborată după criteriul frecvenței diferitelor afecțiuni, cu posibilități de tratament naturist. Unele capitole cuprind și recomandări de „mică chirurgie” și prim ajutor de urgență. Sînt de asemenea deosebit de utile indicațiile de tratament al afecțiunilor considerate de mică importanță, chinuitoare totuși pentru bolnav.

Apreciem de asemenea recomandarea examenului medical obligatoriu în cazurile în care medicația naturistă și alte procedee utilizate prezintă incertitudini, riscuri și tentația unui autotratement. Este justificată, în consecință, sublinierea în text a recomandărilor citate.

Aceste observații ne permit să atragem atenția și asupra medicației naturiste, aplicată concomitent cu cea convențională.

În finalul acestei prefețe trebuie să apreciem efortul depus de autor pentru redactarea acestei lucrări, care l-a obligat să consulte peste 200 de studii citate în bibliografie. Această calitate informativă va incita consultarea diverselor capitole, pentru rezolvarea dificultăților atît de frecvente în asistența terapeutică. Cea mai potrivită încheiere a acestei prefețe este răspunsul amplu justificat, pe care autorul îl formulează la întrebarea „De ce această carte?”, întrebare ce o pune la începutul introducerii. În aceasta se argumentează utilitatea lucrării, care poate fi acceptată și constituie în același timp o recomandare.

Acad. ȘTEFAN M. MILCU

Martie, 1989

De ce această carte ?

Iată, probabil, cea mai firească întrebare pe care și-o va pune mai ales acel cititor perfect conștient că ne aflăm în plină eră a medicamentelor de sinteză.

De ce această carte, deci, cîtă vreme medicamentele secolului XX, obținute prin cele mai fine sinteze chimice, au contribuit la eliberarea omenirii de coșmarul holerei, variolei, febrei tifoide, difteriei, scarlatinei, sifilisului, tuberculozei și al altor zeci de boli ?

De ce această carte din moment ce, împreună cu alți factori, medicamentele au contribuit la o speranță de viață în jur de 70 de ani, față de numai 45 de ani cît era la începutul secolului ?

De ce această carte, în fine, cînd medicamentele au devenit unul dintre auxiliarele cele mai de preț ale omului ? „În sinul civilizației moderne”, spune B. Chain, laureat al premiului Nobel pentru medicină (1945), „aș putea renunța la radio, la televiziune, la avioanele ultrarapide și chiar la lumina electrică, nu însă și la medicamente, care au permis să se învingă infecțiile microbice și care au furnizat igienei moderne bazele sale de acțiune”. De fapt, importanța medicamentelor fusese, cu cîteva sute de ani mai înainte, intuită de Paracelsus (1493—1541), cînd ele nu aveau nici de departe diversitatea efectelor celor de azi. „Cerul și pămîntul”, spunea el, „ar trebui să se sfarme înainte ca medicamentul să dispară”.

Și-atunci, de ce această carte ? Pentru că, medicamentul oricît de simplu ar fi, începînd cu piramidonul nostru cel de toate zilele (interzis de puțină vreme în Danemarca pentru agresivitatea sa, în special față de globulele albe

din sânge), poate deveni — teoretic oricând — o „otrăvă“, care, în loc să vindece, produce o nouă boală, *boala medicamentoasă* sau, cum i se mai spune, *iatrogenă* (gr. *iatros* = medic; *genao* = a produce). O astfel de boală se poate manifesta în cele mai diverse feluri, de la simple arsuri de stomac sau erupții ale pielii pînă la intoxicații grave, multe dintre ele cu sfîrșit tragic. În ultimii ani, pe lista cauzelor de deces din țările avansate, intoxicațiile medicamentoase ocupă alarmanul loc 4, după bolile cardiovasculare, cancer și accidente de circulație. La rîndul lor, cazurile de boală medicamentoasă reprezintă aproape 20% din totalul internărilor în spitale. Vinovați de această paradoxală situație, după Jean Bernard, sînt bolnavii care iau, într-o măsură absurdă și inconștientă, produse medicamentoase foarte periculoase, medicii care prescriu foarte adesea în mod precipitat medicamente și laboratoarele farmaceutice care, în țările occidentale, pentru rațiuni evidente, întrețin această stare de lucruri.

Confruntată cu această imprevizibilă și foarte dăunătoare situație, manifestată în toată lumea, Organizația Mondială a Sănătății a luat o poziție net favorabilă față de tendințele de revalorificare a multor terapii tradiționale, cum sînt: acupunctura, fitoterapia, dietoterapia, hidroterapia etc., cunoscute și sub numele de *terapii neconvenționale*. Interesant este faptul că ele se bucură, în contextul dat, de o audiență crescută la public chiar în țările cu o industrie farmaceutică foarte dezvoltată, ceea ce, probabil, nu este întîmplător.

Și-atunci, se pune întrebarea, dacă medicamentele sînt atît de periculoase, trebuie cumva să renunțăm definitiv la ele și să le înlocuim cu terapii naturale sau „blînde“, cum mai sînt ele denumite pentru totala lor nenocivitate față de organism? Nu, în nici un caz, problema nu se pune în felul acesta. *Medicamentul a fost, este și va rămîne una dintre cuceririle cele mai de preț ale științei, fără de care viața n-ar mai putea fi concepută, renunțarea la el fiind nu numai imposibilă, dar și de neimaginat.* Medicamentul va trebui, însă, folosit numai atunci cînd este absolută nevoie de el și numai la indicația expresă a medicului, deci, nu după bunul nostru plac. Trebuie spus că destul de multe suferințe pot beneficia de terapii naturale, ele oferind organismului condiții de mobilizare — mult mai rapidă și mai eficace — a mijloacelor sale interioare de autovindecare, numite de F. Hoff, foarte su-

gestiv, „Inwendigarzt“ (Medicul din interior), cît și de refacere, pentru redobîndirea stării de sănătate. Asemenea modalități de autovindecare fuseseră intuite cu aproape 2500 de ani în urmă de Hipocrate, supranumit părintele medicinei, care aplica la vindecarea bolilor și următorul principiu: „Să lași natura să vindece“ (prin natură el înțelegea organismul).

Tratîndu-ne, cînd situația ne permite, cu remedii naturale (aer, apă, soare, plante, fructe, legume, miere, polen, sunete, nămoluri, culori etc.), ne întoarcem pentru o clipă la matricea noastră comună, natura. Și de multe ori „medicamentele“ ei pot face adevărate minuni.

Înlocuind medicamentele cu remedii naturale, nu facem altceva decît să punem în practică un alt principiu hipocratic, din păcate și acesta uitat de cei mai mulți dintre noi, dar care nu și-a pierdut niciodată valabilitatea: „A dobîndi vindecarea este mai presus de toate în știința medicală; mai multe căi, însă, dacă duc spre această țintă, trebuie s-o alegem pe cea mai puțin vătămătoare“.

Să nu ne „năpustim“, deci, asupra unor suferințe cum sînt aerofagia, constipația, gripa, guturaiul, insomnia, migrena sau chiar ulcerul gastroduodenal, cu medicamente, care de care mai sofisticate și mai frumos ambalate, cînd avem la îndemînă atîtea remedii naturale, a căror eficacitate omul le-a verificat de-a lungul timpului. Sînt totodată boli, considerate grave, ce pot beneficia — într-o bună măsură — de unele remedii naturale, alături de tratamentul modern. Astfel, ca să dăm un exemplu, celebrul chirurg Christian Barnard, autorul primului transplant de inimă (1967) și-a ameliorat în mod neașteptat poliartrita sa reumatoidă, diagnosticată încă din anul 1956, cu celuloaterapie și alte remedii naturale, asociate tratamentului clasic. „Nu-mi este deloc rușine“, scrie el în cartea sa intitulată *Mieux vivre l'arthrite et les rhumatismes* (1984), „să spun că am acasă nenumărate feluri de miere, de polen, de lăptișor de matcă și chiar rădăcini de ginseng, pe care le iau zilnic cu cea mai mare regularitate“.

Dacă acupunctura se practică fără încetare de mii de ani în China, dacă la homeopatie apelează cei mai mulți bolnavi din India, dacă plantele medicinale constituie și azi „medicamentul“ de bază al multor popoare, dacă în țările avansate se vorbește azi tot mai mult de fitoterapie, dietoterapie, balneoclimatoterapie, kinetoterapie, psihoterapia-

pie etc., nu sînt acestea, oare, dovezi suficiente ce vorbesc de la sine despre eficacitatea terapiilor naturale? În foarte multe țări au fost înființate policlinici și spitale unde bolnavii sînt tratați exclusiv cu remedii naturale.

În țara noastră această direcție a medicinei de azi a devenit tot mai evidentă, fapt ilustrat prin înființarea unor centre de cercetare și tratament specializate în terapii naturale, ca, de exemplu, la București, Cluj, Galați, Iași, Timișoara, Craiova etc. Tendința de care vorbim se întemeiază pe o mai veche tradiție, în cadrul căreia merită să amintim laboratorul de cercetări fitoterapeutice Vorel de la Piatra Neamț (funcționează și în prezent sub numele de „Planta-Vorel“), care a luat ființă în anul 1825, așa după cum reiese din hrisovul dat de voievodul Ioan Sturza, Domnul Țării Moldovei la acea vreme.

Cercetarea din domeniul medicinei naturiste îmbinată cu practica îi conferă fundamentarea științifică necesară, precum și descoperirea de noi remedii și metode de aplicare. În acest context amintim, din numeroasele produse farmaceutice pe bază de plante, *Boicilul* (extract din planta *Hellebours species*). La un înalt nivel științific își desfășoară activitatea și Institutul de Cercetări și Producție pentru Apicultură din București, ale căror produse sînt foarte apreciate nu numai în țară, dar și peste hotare. Un alt produs natural deosebit de eficace în bolile reumatice, elaborat de puțină vreme de laboratoarele noastre, este și *Pell-Amar* (extract din nămolul sapropelic din lacul Balta Albă), și el solicitat în străinătate.

Toate acestea nu constituie decât o secvență dintr-o mai largă realitate a cercetării și practicii medicale românești, ce și-a propus să pună în slujba omului bolnav și bogăția de medicamente ale naturii, dovedite viabile în contextul farmacologiei moderne.

Folosirea acestor terapii naturale, majoritatea dintre ele avînd și un suport științific, nu este anacronică atîta vreme cît ele ajută omul să trăiască sănătos. Medicina de azi nu este, în fond, decât o sinteză ce-și propune să nu lase în afara ei nimic din ceea ce ar putea fi de folos omului. De la laser la acupunctură, de la medicina nucleară la diluția homeopatică, de la ingineria genetică la magneti, de la medicamente la plante medicinale, de la calculator la reflexoterapie, toate acestea, produse ale geniului uman, armonios folosite, cu competență, pot alina sau vindeca suferințele.

Un avantaj important pentru cei bolnavi este că multe dintre terapiile naturale, așa după cum se va vedea în lucrare, pot fi folosite cu destulă ușurință chiar de ei înșiși, obligatorie fiind respectarea cu cea mai mare strictețe a tuturor indicațiilor menționate, atît la descrierea metodei terapeutice folosite, cît și la prezentarea suferinței ce urmează a fi tratată. Dar există în arsenalele medicinei naturaliste și alte metode — celoterapia, electroterapia, hipnoza etc. — la care se poate apela numai prin intermediul medicului. Deci, *Ghidul therapeutic*, ce formează partea a doua a lucrării, va putea fi folosit numai după citirea cu cea mai mare atenție a primei părți, revenindu-se la unele pasaje ori de cîte ori va fi nevoie.

Pentru *Ghidul therapeutic*, alcătuit foarte schematic în scopul ușurării folosirii sale, au fost selecționate cele mai frecvente suferințe întîlnite în practica medicală și totodată beneficiare terapiilor naturale, unele în exclusivitate, iar altele, în asociație cu tratamentul clasic recomandat de către medic. În același timp au fost selecționate și remediile cele mai eficace și accesibile. Ele nu trebuie, însă, folosite toate deodată, ci pe rînd, atunci cînd primele n-au dat rezultatele dorite. Așa, de exemplu, se va începe cu una sau două plante, cu unul sau două alimente-medicament, cu una sau două metode de reflexoterapie etc.

Dar, indiferent de metoda folosită, rezultatele pozitive vor apărea numai atunci cînd se va proceda cu perseverență, dar mai ales cu multă răbdare, despre care un proverb chinezesc spune că „ea prefăce frunza de dud în mătase“.

Iată, așadar, motivele care l-au îndemnat pe un medic instruit și crescut în sînul medicinei clasice, dar care n-a ezitat niciodată să folosească și terapii naturale, acolo unde a fost cazul, să scrie această carte. Și la temelia acestei cărți, care nu are nici pe departe pretenția de a fi epuizat toate remediile naturale cîte există pentru fiecare boală, am pus deviza de bază a medicinei, deviză pe care trebuie să o avem mereu în minte: „Mai întîi de toate să nu vătămi“ (*Primum non nocere*).

În încheiere, aș dori să exprim deosebita grațitudine față de acad. Ștefan Milcu, dr. Ionescu-Călinești, dr. M. Neagu-Basarab, care prin observațiile pertinente la text, materialele puse la dispoziție, mi-au oferit un ajutor prețios în definitivarea acestei cărți.

Mulțumesc, de asemenea, arh. Elisabeta Birau și graficianului Cezar Melametman pentru deosebita calitate a ilustrației lucrării.

Îmi permit, pe această cale, să aduc un neînsemnat pri-nos de recunoștință soției mele, Doina, și fiului meu, Se-verin, care au fost alături de mine în tot timpul elaboră-rii acestei lucrări.

Țin să aduc și în acest început de carte mulțumirile mele Editurii Științifice și Enciclopedice, care a susținut și încurajat tipărirea lucrării.

AUTORUL

P A R T E A I

ACUPUNCTURA

Cea mai frumoasă experiență pe care o putem trăi este aceea a misterului. Ea se găsește la obârșia artei și științei adevărate.

Einstein

În ultimii ani mai toată lumea vorbește de acupunctură, mijloacele scrise sau vorbite popularizând cu regularitate această milenară metodă terapeutică.

Cine nu a auzit, dacă nu chiar a profitat, de micuțele ace „chinezești“ ? Câte dureri, câte insomnii sau cîte crize de astm bronșic n-au fost ameliorate pentru mai multă vreme cu ajutorul unor banale înțepături de ac, făcute în anumite puncte de pe piele ? Cîți fumători inveterați n-au abandonat pentru totdeauna „buruiana morții“ tot doar cu ajutorul cîtorva înțepături de ac ?

Acupunctura¹ constă, deci, din înțeparea anumitor puncte de pe piele, pentru menținerea stării de sănătate, sau, în concepția medicinei tradiționale chineze, pentru echilibrarea energiilor.

Cu mii de ani în urmă, chinezii credeau că bolile sînt produse de spiritele rele care sălășluiesc în corpul omului bolnav. Dacă animalele sălbatice, spuneau înțelepții vremurilor, pot fi alungate și chiar răpuse cu pietre, mai ales cu cele ascuțite, de ce nu și spiritele rele care provoacă bolile ? Și astfel, în baza acestei credințe, ei au început să înțepe pielea bolnavilor, mai întîi cu pietre foarte ascuțite, apoi cu așchii de bambus și oase de animale, iar mai tîrziu cu ace confecționate din metale sau aliaje (fier, bronz, aur, argint).

După ce chinezii au renunțat a mai crede în demoni, ei au continuat, totuși, să trateze bolnavii prin înțeparea

¹ Termen creat de călugării iezuiți (lat. *acus* = ac ; *punctum* = punct), care au făcut parte dintr-o delegație trimisă în China de Ludovic al XIV-lea (în jur de 1650).

pieții, deoarece constataseră că, folosind această metodă, ușurează unele suferințe, mai ales durerile.

Cel mai vechi tratat de medicină tradițională, Nei King, scris la îndemnul împăratului Huan Ti (2797—2696 î.e.n.), cuprinde numeroase informații despre practicile medicale ale vremii, inclusiv acupunctura.

Din China, acupunctura a pătruns în Japonia, Coreea și Vietnam, în secolul al VI-lea.

Prima țară din Europa în care s-a practicat acupunctura a fost Franța unde a pătruns prin intermediul delegației trimisă în China de Ludovic al XIV-lea. Aici a fost redactat și cel dintii tratat de acupunctură într-o limbă europeană, de către abatele Harvieu (1671). Din Franța, acupunctura s-a răspândit, în secolele care au urmat, în toată Europa, apoi în America, unde și azi este practică de zeci de mii de medici.

În țara noastră se vorbește pentru prima dată despre acupunctură după anul 1930, primele informații despre o astfel de practică medicală fiind comunicate de dr. N. Vătămanu. Printre cei dintii care au practicat-o s-a numărat și dr. I. Bratu. Acupunctura a fost recunoscută oficial de către Ministerul Sănătății în anul 1958, cel dintii serviciu de specialitate luând ființă, ceva mai târziu, în cadrul policlinicii Colțea din București, sub conducerea profesorului N. N. Gheorghiu. În prezent acupunctura se practică de numeroși medici, ca o a doua specialitate, cele mai importante centre aflându-se la : București, Călan, Cluj-Napoca, Eforie Nord, Iași, Timișoara etc.

Foarte multă vreme chinezii au încercat să explice mecanismele acupuncturii făcând apel la principiile filozofiei Tao, care consideră Universul un tot format din materie și energie, stăpinit de două forțe, numite Inn — Yang. Aceste forțe, care stau la baza Universului, sînt într-o continuă mișcare, una urmînd celeilalte, la infinit. Vechii chinezi mai spuneau că omul (microcosmosul) este în armonie cu Universul (macrocosmosul). Se considera că atunci cînd legăturile dintre om și Univers sînt perturbate, se va produce boala, iar cînd ele se rup înseamnă moarte.

Medicina tradițională chineză spune că prin corpul omului viu circulă fără întrerupere mai multe feluri de energii care întrețin activitatea tuturor organelor și apără organismul de orice agresiune. Aceste energii circulă prin niște canale imaginare, denumite de G. S. de Morant me-

ridiane, prin analogie, meridian are legătura rui nume, de altfel, principale, al căror sînt cele de acupunctură, diverse mijloace : acupunctura, instrumentul (punctură), căldură (brații sonore), boicil, raze laser etc.

Din cele aproximativ 12 perechi de meridiani, acupunctorii folosesc Punctele de acupunctură surători⁴ sau

În concepția mea, nioasă a energiei, perturbarea ei, boala, giilor sînt fapte cosmice perverse (energii psihice), perverse), relații sexuale etc.

Pentru precizarea folosește patul bări cu privirea la lăul de viață, condiții vului ; inspecția (extru descoperirea anumit fel, a unor

² Constă din aprins al unui uscate. Moxibustia copii.

³ Această metoda rea pe punctul sonore, de diferit rat electronic intra în rezonanță în felul acesta, activ

⁴ Unitățile de măsură chineze mîna bolnavului.

pielii, deoarece constatașeră că, folosind această metodă, ușurează unele suferințe, mai ales durerile.

Cel mai vechi tratat de medicină tradițională, Nei King, scris la îndemnul Împăratului Huan Ti (2797—2696 î.e.n.), cuprinde numeroase informații despre practicile medicale ale vremii, inclusiv acupunctura.

Din China, acupunctura a pătruns în Japonia, Coreea și Vietnam, în secolul al VI-lea.

Prima țară din Europa în care s-a practicat acupunctura a fost Franța unde a pătruns prin intermediul delegației trimisă în China de Ludovic al XIV-lea. Aici a fost redactat și cel dintâi tratat de acupunctură într-o limbă europeană, de către abatele Harvieu (1671). Din Franța, acupunctura s-a răspândit, în secolele care au urmat, în toată Europa, apoi în America, unde și azi este practică de zeci de mii de medici.

În țara noastră se vorbește pentru prima dată despre acupunctură după anul 1930, primele informații despre o astfel de practică medicală fiind comunicate de dr. N. Vătămanu. Printre cei dintâi care au practicat-o s-a numărat și dr. I. Bratu. Acupunctura a fost recunoscută oficial de către Ministerul Sănătății în anul 1958, cel dintâi serviciu de specialitate luând ființă, ceva mai târziu, în cadrul policlinicii Colțea din București, sub conducerea profesorului N. N. Gheorghiu. În prezent acupunctura se practică de numeroși medici, ca o a doua specialitate, cele mai importante centre aflându-se la : București, Călan, Cluj-Napoca, Eforie Nord, Iași, Timișoara etc.

Foarte multă vreme chinezii au încercat să explice mecanismele acupuncturii făcând apel la principiile filozofiei Tao, care consideră Universul un tot format din materie și energie, stăpinit de două forțe, numite Yin — Yang. Aceste forțe, care stau la baza Universului, sînt într-o continuă mișcare, una urmînd celeilalte, la infinit. Vechii chinezi mai spuneau că omul (microcosmosul) este în armonie cu Universul (macrocosmosul). Se considera că atunci cînd legăturile dintre om și Univers sînt perturbate, se va produce boala, iar cînd ele se rup înseamnă moarte.

Medicina tradițională chineză spune că prin corpul omului viu circulă fără întrerupere mai multe feluri de energii care întrețin activitatea tuturor organelor și apără organismul de orice agresiune. Aceste energii circulă prin niște canale imaginare, denumite de G. S. de Morant me-

ridiane, prin analogie cu meridianele Pămîntului. Fiecare meridian are legături directe cu un anumit organ al cărui nume, de altfel, îl și poartă. Pe traseul meridianelor principale, al căror sediu se află în piele, se găsesc punctele de acupunctură, pe care specialiștii le stimulează cu diverse mijloace : ace de acupunctură, masaj (digital sau instrumentul — presopunctură), curenți speciali (electropunctură), căldură (moxibustie)², cîmpuri magnetice, vibrații sonore³, injectare de vitamine, ser fiziologic sau boicil, raze laser etc. (fig. 1, 2, 3).

Din cele aproximativ 800 puncte, cîte se află pe cele 12 perechi de meridian principale și două extraordinare, acupunctorii folosesc în mod frecvent aproximativ 100. Punctele de acupunctură sînt localizate prin palpate, măsurători⁴ sau cu aparate electronice.

În concepția medicinei tradiționale, scurgerea armonioasă a energiilor prin meridian înseamnă sănătate, iar perturbarea ei, boală. Cauzele perturbării scurgerii energiilor sînt foarte numeroase : frigul, umiditatea (energie cosmice perverse), bucuria, spaima, tristețea, oboseala (energie psihice), alimente dăunătoare (energie alimentare perverse), relații sexuale exagerate, traumatismele, ereditatea etc.

Pentru precizarea diagnosticului, medicul tradiționalist folosește patru metode : interogatoriul (constă din întrebări cu privire la debutul bolii, evoluția simptomelor, felul de viață, condițiile de muncă și de locuit ale bolnavului) ; inspecția (examinarea bolnavului în întregime pentru descoperirea unor defecte fizice, colorarea pielii într-un anumit fel, a unor tumori ; ascultarea respirației, tuși-

² Constă din apropierea de punctul respectiv al capătului aprins al unui mic baston, confecționat din frunze de peliniță uscate. Moxibustia se folosește la cei care au frică de ac și la copii.

³ Această metodă, denumită și fonoforeză, constă din aplicarea pe punctul de acupunctură a unui electrod care emite vibrații sonore, de diferite feluri, el fiind în directă legătură cu un aparat electronic special. Specialiștii susțin că fiecare organ poate intra în rezonanță cu o anumită notă muzicală, influențîndu-l, în felul acesta, activitatea.

⁴ Unitățile de măsură sînt : centimetrul și cunul (o unitate de măsură chinezească), egal cu grosimea degetului mare de la mîna bolnavului.



Fig. 1

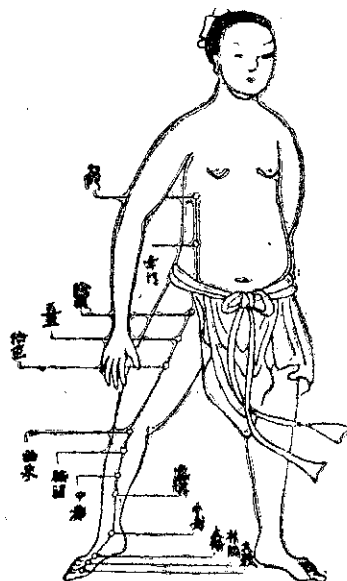


Fig. 2

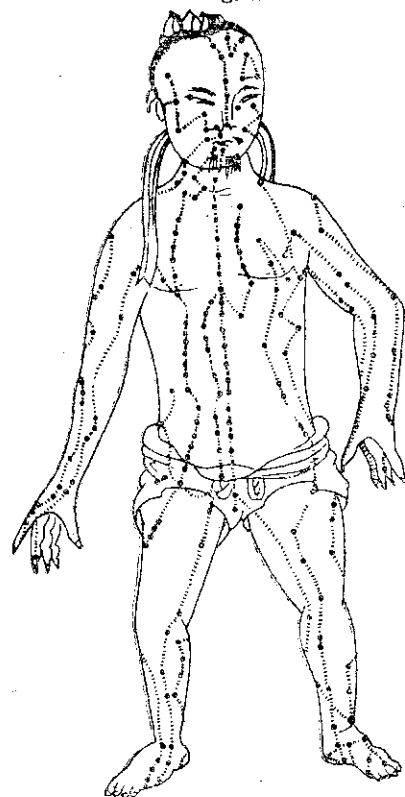


Fig. 3

Fig. 1 Meridianul rinichiului
Fig. 2 Meridianul ficatului
Fig. 3 Punctele de acupunctură

tului; palparea pulsului⁵, meridianelor și punctelor de acupunctură.

În antichitate, medicii chinezi cunoșteau peste 700 de simptome, pe care le grupau în 140 de sindroame. La rândul lor simptomele (subiective și obiective) erau încadrate într-o categorie energetică: Inn sau Yang.

Acupunctura a fost luată în studiu de numeroși oameni de știință, dintre ale căror rezultate, obținute cu mijloace moderne de laborator, vom prezenta câteva.

Spre deosebire de pielea din jur, cea pe care se află punctul de acupunctură are unele proprietăți electrice (Dinier, Gral, Niboyet), fapt pentru care punctele pot fi localizate cu o foarte mare precizie cu ajutorul unor aparate electronice special construite. Alți cercetători au descoperit în jurul punctelor de acupunctură active o coroană de electroni ce dispare imediat după stimularea lor.

În țesuturile situate sub punctul de acupunctură se află o bogată rețea de fibre nervoase și vase de sânge (J. Bossy).

Stimularea anumitor puncte de acupunctură crește secreția de endorfine și encefaline, substanțe care ameliorează durerile.

În anul 1962, la Congresul de la Baltimore, profesorul Amassian a demonstrat acțiunea punctelor de acupunctură (după întepare) asupra unor regiuni de pe creier. Pentru a răspunde criticilor, experiența sa a fost urmată de excitarea acestor regiuni de pe creier, cu obținerea imediată a unor răspunsuri la nivelul punctelor de acupunctură corespunzătoare.

Un alt obiectiv al oamenilor de știință este evidențierea punctelor și traseelor meridianelor cu ajutorul injectării, într-un punct de acupunctură, de substanțe radioactive. Primele încercări de acest fel au fost făcute în anul 1963 de către Kim Bang Han (Coreea). Experiențe asemănătoare au mai fost efectuate în țara noastră, la Herculane și Galați, iar în străinătate, în Franța.

Celor care susțin că acupunctura este o metodă sugestivă li se prezintă un argument ce nu mai poate fi contestat de nimeni: ea se practică cu succes, atât la copii

⁵ Prin palparea pulsului radial medicii tradiționaliști apreciază starea energetică a meridianelor și organelor. Pulsologia datează din secolul al V-lea î.e.n., ea fiind cunoscută, se pare, în aceeași vreme, de indieni și iranieni. M. Cintract explică pulsologia chineză cu ajutorul „Efectului Coandă”.

cît și la unele animale, unde nu mai poate fi vorba de sugestie.

Mai trebuie spus că unele puncte de acupunctură coincid cu punctele de pe piele folosite de homeopați (numite Weih), cu punctele Valleix situate pe traseul nervului sciatic (utilizate de neurologi și reumatologi) și cu cele motorii ale mușchilor (repere în neurologie) etc.

Acupunctura, recunoscută și de către Organizația Mondială a Sănătății, poate fi aplicată într-un mare număr de suferințe, printre care : dureri (în general), palpitații, hipertensiune arterială în stadiul inițial, constipație, balonări, tulburări de menstruație, tulburări de menopauză, urticarie cronică, astm bronșic, insomnie, enurezis, oboseală, impotență sexuală, frigiditate, tulburări ale poftei de mîncare, pentru abandonarea fumatului, la potențarea analgeziei în timpul intervențiilor chirurgicale etc.

Acupunctura este inefficientă la bolnavii care, în același timp, urmează tratamente cu medicamente hipnotice, tranchilizante, preparate cortizonice, raze X, proceduri electrice etc. Ea nu se practică asupra : persoanelor debile, anxioase sau în stare de ebrietate, gravidelor în ultimele luni de sarcină, femeilor în timpul menstruației, bolnavilor grav psihic sau de inimă, persoanelor foarte oboșite.

Așa după cum spuneam, punctele mai pot fi stimulate fie prin masaj digital, fie cu instrumente speciale sau improvizate (bețișoare de lemn sau capătul rotunjit al unui stilou). O astfel de metodă terapeutică este cunoscută sub numele de digitopunctură, akupresură (în mod greșit) și presopunctură. Ea poate fi practică de oricine.

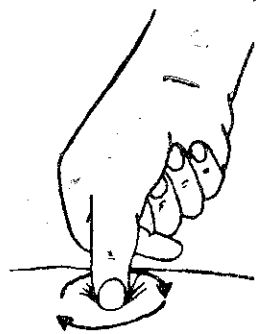


Fig. 4

Pentru presopunctură pielea trebuie să fie curată și sănătoasă (fără răni, tumori, bătăături). Cele mai bune rezultate se obțin pe o piele uscată, fără folosirea vreunei substanțe apoase sau uleioase.

Punctele se mascază cu pulpa degetului (fig. 4), cu unghia sau cu un instrument (special sau improvizat, cum spuneam mai

sus), prin mișcări rapide, ușoare, circulare, pentru suferințele acute și energice, rare, pentru cele cronice, pînă la dispariția durerii locale (în dreptul punctului). De

Meridianul	Ora executării manevrei	Mușchiul testat	Fetul manevrei
Inimă	11-13	subscapular	Membrul superior la orizontală și cotul îndoit va fi împins înainte
Intestin subțire	13-15	cvadriceps	Genunchiul îndoit va fi împins înainte
Vezică urinară	15-17	peronier	Labă piciorului împinsă înăuntru
Rinichi	17-19	psos iliac	Membrul inferior ridicat la 45° și împins ușor în afară
Vase sex	19-21	fesierul mijlociu	Membrele inferioare depărtate vor fi apropiate
Trei focare	21-23	micul rotund	Membrul superior cu cotul îndoit va fi dus în față (cu sprijinirea cotului)

Fig. 5

Meridianul	Ord. executării manevrei	Mușchiul testat	Felul manevrei
Vezică biliară	23-1	deltoid (fascicule anterioare)	Membrul superior întins și depărtat de corp va fi apăsat în jos, ușor 
Ficat	1-3	marele pectoral	Membrul superior la orizontală va fi împins în sus 
Plămîn	3-5	marele dințat	Membrul superior ridicat mai sus de orizontală va fi tras înapoi 
Intestin gros	5-7	fascia totă	Membrul inferior ridicat la 45° va fi rotit înăuntru 
Stomac	7-9	marele pectoral	Membrul superior din poziția orizontală va fi tras în afară 
Splino-pancreas	9-11	marele dorsal	Membrul superior lipit de corp va fi tras în afară 

Fig. 6

obicei, durata unui astfel de masaj este de 5—10 minute. Pentru suferințele acute se execută trei ședințe pe zi, ceea ce echivalează, spun specialiștii, cu o ședință de acupunctură, iar pentru cele cronice, cite o ședință la 2—3 zile. Presopunctura se va executa, până la obținerea rezultatelor dorite, ca metodă unică sau, ca un adjuvant ședințelor de acupunctură, în zilele când bolnavul nu se poate prezenta la medicul acupuncturist. În timpul tratamentului bolnavul va sta culcat cu fața în sus, poziție în care va mai rămâne încă 20 de minute după terminarea acestuia.

De puțină vreme, în unele țări occidentale se practică o nouă metodă de diagnostic energetic și tratament, cunoscută sub denumirea de „Touch for health“ (*Atinge pentru a vindeca*). Ea pune în valoare unul din principiile medicinei tradiționale și anume: meridianele de acupunctură au legături energetice și cu unii mușchi. În baza acestui principiu, starea energetică a unui meridian se reflectă în tonusul mușchiului⁶ corespunzător. Astfel unui vid de energie îi corespunde un tonus muscular scăzut, iar unui exces de energie, unul crescut. Nivelul acesta poate fi apreciat și cu ajutorul unor manevre ce constau din imprimarea unei anumite mișcări segmentului pe care se află mușchiul respectiv (fig. 5 ; 6). Pentru mai multă fidelitate, manevrele respective trebuie să țină seama de orarul energetic al fiecărui meridian, când scurgerea energiei este la un nivel maximum.

După stabilirea diagnosticului, urmează echilibrarea energiilor prin masarea punctelor și meridianelor respective (micromasaj chinezesc).

APITERAPIA

În orice lucru, dacă natura nu ajută puțin, e greu ca știința și silința să facă vreun progres.

Montaigne

Apiterapia este o metodă terapeutică nemedicamentoasă ce folosește produsele apicole (lat. *apis*=albină). Nicăieri în natură nu găsim o mai mare concentrare de re-

⁶ Stare particulară, de ușoară contracție, a mușchiului normal.

medii, cu zeci de proprietăți terapeutice, pe un spațiu atât de mic cum este stupul albinelor. Și aceste remedii naturale sînt : mierea, ceara, polenul, păstura, propolisul, lăptișorul de mătă, veninul de albină și trituratul de larve (apilarnil). Ele pot fi folosite nu numai în scopuri curative, dar și profilactice. În acest ultim caz se vorbește de apiprofilaxie, o metodă tot atât de eficientă ca și apiterapia.

Pînă nu de mult, apiterapia a fost doar o practică empirică, rezultat al observațiilor și experiențelor unor apicultori care, în timpul liber, se mai ocupau și cu „lecuirea” bolilor. Și astfel, metodele lor s-au transmis din generație în generație, pînă în vremurile noastre.

De mai bine de 20 de ani a devenit o metodă științifică, un merit deosebit în realizarea acestui uriaș salt avîndu-l specialiștii români. De altfel, Biroul Executiv al Apimondiei a hotărît înființarea la București, în anul 1975, a unui Centru Medical de Apiterapie, anexat ulterior Institutului de Cercetări și Producție pentru Apicultură al Asociației Crescătorilor de Albine din România. Aici își desfășoară azi activitatea, în laboratoare înzestrate cu aparatură de cea mai înaltă tehnicitate, numeroși medici, biologi, chimiști și farmaciști. Aici sînt verificate, pe baze științifice, proprietățile terapeutice ale produselor apicole și sînt elaborate altele, noi, în sectorul de microproducție. Tot aici se întreprind cercetări pentru punerea în evidență a principiilor active și folosirea lor la prepararea de noi produse.

Obiectivele acestui centru sînt realizate în colaborare cu sectorul medical de apiterapie din strada Rosetti nr. 31, din București, unde își desfășoară activitatea medici de specialități diferite : boli interne, chirurgie, urologie, reumatologie, dermatologie, oftalmologie etc. Bolnavii care se prezintă la acest centru medical, în continuă creștere de la an la an, sînt tratați cu produse apicole, în exclusivitate sau în asociere cu tratamentul clasic.

Iată cîteva dintre temele de cercetare ale acestui prestigios centru științific, care, în treacăt fie spus, este printre puținele cîte se află în întreaga lume : cercetări privind influența polenului (extract de polen) în stimularea regenerării hepatice în hepatopatiile cronice ; acțiunea propolisului în giardioză ; cercetări asupra utilizării veninului de albină în tratamentul de recuperare al spon-

dilozei ; acțiunea propolisului și a altor produse apicole în tratamentul adenomului de prostată etc.

Produsele apicole terapeutice mai sînt folosite în mod metodic și în alte centre specializate din țară : Timișoara, Govora (Sanatoriul Balnear), Iași (Spitalul Militar).

O mare contribuție la dezvoltarea apiterapiei o are și complexul apicol de la Băneasa, reprezentat de Institutul de Cercetări și Producție pentru Apicultură, unde lucrează nenumărați specialiști : chimiști, biologi, medici, ingineri zootehniști, ingineri agronomi, medici veterinari, farmaciști etc. Tot aici funcționează, din anul 1971, primul liceu apicol din lume.

Iată de ce se vorbește azi de o școală românească de apiterapie, școală a cărei faimă a trecut de multă vreme hotarele țării. Reprezentanții săi sînt invitați la toate simpozioanele și congresele naționale și internaționale de apicultură și apiterapie. În sprijinul acestei afirmații se mai înscriu și alte fapte : lucrările specialiștilor români sînt citate în toate lucrările de apicultură și apiterapie din străinătate, iar produsele noastre tot mai solicitate peste hotare ; numeroși medici străini vin, la noi în țară, să se specializeze în apiterapie.

Produsele apicole pot fi folosite în scopuri terapeutice de oricare dintre noi, fie în stare naturală, fie sub formă de diverse preparate care se găsesc în magazinele de specialitate. Desigur, unele dintre ele vor fi consumate numai cu avizul medicului, așa după cum se va vedea de îndată. În cele ce urmează vom prezenta produsele apicole terapeutice foarte pe scurt. Cei care vor să știe mai mult despre ele, au la dispoziție numeroase lucrări de specialitate, cu caracter științific sau de popularizare, unele dintre ele fiind citate și în bibliografia acestei cărți.

MIEREA

Printre alimentele celor mai îndepărtați strămoși ai noștri s-a aflat și mierea, pe care ei și-o procurau, nu fără riscuri, din fagurii pe care albinele îi construiau în scorburile copacilor sau în crăpăturile ascunse ale stîncilor.

Cu vremea, oamenii au observat că mierea le poate lecu și unele suferințe, nu numai să le îndulcească bucatele, cele mai vechi mărturii scrise în această privință putînd fi găsite în Papirusul Ebers. În el este menționată, printre altele, și o rețetă pentru „provocarea urinatului” : piine amestecată cu miere. Romanii o foloseau pentru du-

rerii în gît, boli de piele, boli de stomac și la vindecarea rănilor.

Mierea este produsă din nectarul florilor culese de albine și apoi transportat în stup. Aici el este preluat de altele, în gușa cărora este prelucrat cu ajutorul secrețiilor respective, după care produsul final este depus în faguri sub formă de miere. Pentru 1 kg de miere albinele transportă și prelucreează în stup 3—4 kg de nectar.

COMPOZIȚIE: apă : 16—20%; — glucide : 75—79% (fructoză, glucoză, zaharoză, maltoză etc.); — proteine : 1% (din care 12 aminoacizi, ca, de exemplu : leucină, alanină, metionină etc.); — substanțe minerale : 0,2% (calciu, cupru, fier, magneziu, mangan, fosfor, potasiu, siliciu, sodiu, sulf etc.); — vitamine : B₁ B₂ B₆, acid folic; — enzime; — alte substanțe : aromatice, grăunțe de polen, factori antibiotici etc.

Mierea este un aliment de origine animală și vegetală, ușor de digerat și de asimilat, calități pe care nu le pierde prin conservare. Ea este o importantă sursă de energie : 100 g miere = 328 calorii. Cu toate aceste calități este foarte puțin folosită în alimentație, se poate spune deloc. În Franța, ca să dăm doar un exemplu, consumul de miere pe cap de locuitor este de numai 0,300 g pe an.

PROPRIETĂȚI: energetice, tonifiante, aperitive, sedative, laxative, expectorante, antiseptice, diuretice, anti-anemice, emoliente etc.

INDICAȚII. — *Persoanele sănătoase, indiferent de vîrstă, pentru :* creșterea rezistenței fizice, combaterea oboselii, suplinirea unor deficiențe alimentare, ameliorarea digestiei etc. *Sportivii, pentru :* proprietățile sale energetice, de creștere a rezistenței fizice⁷ și pentru o recuperare mai rapidă după efort.

— *În următoarele suferințe :* astenie, anorexie, slăbire, stări carentiale, constipație, ulcer gastrointestinal, infecții intestinale, insuficiență hepatică, anemii, boli de inimă, faringite, laringite, afte, rinite, sinuzite, tuse, bronșite, nevroze, insomnie, crampe musculare, boli febrile, intoxicații, plăgi infectate, arsuri, prurit (în aplicații externe) etc.

⁷ Cunoscutul alpinist E. Hillary, care a escaladat vîrfurile Everest, spunea că succesul său s-a datorat, în bună parte, și mierii pe care o consuma zilnic în timpul ascensiunii.

INDICAȚII ÎN FUNCȚIE DE PROVENIENȚA MIERII : — *mierea de salcîm :* astenie, nevroze; — *mierea de tei :* insomnie, nevroze, bronșite, răceală; — *mierea de mentă :* dischinezii biliare sau gastrointestinale, indigestie, balonări; — *mierea de levănțică :* astm bronșic și emfizem pulmonar; — *mierea de rozmarin :* boli ale căilor respiratorii; — *mierea de cimbrisor :* boli bronhopulmonare și digestive; — *mierea de castan dulce :* boli ale venelor.

Mierea monofloră este foarte apreciată pentru proprietățile sale terapeutice. Ea se găsește, însă, în cantități reduse în țara noastră.

MOD DE FOLOSIRE : — *sugarii și copiii*⁸ (cu avizul medicului) : 1/2—1 linguriță pe zi; — *adultii* : 1—2 linguri pe zi; — *sportivii* : 1—2 linguri pe zi, iar înaintea competiției, altă lingură, cu excepția următoarelor sporturi, cînd se iau 2 linguri, iar în pauze o lingură + o felie de lămîie : fotbal, handbal, baschet, hochei, rugby etc.

Pentru a nu pierde în greutate, boxerii trebuie să consume cîte 12—16 linguri de miere pe zi, fracționat, în timpul meselor și seara înainte de culcare.

Mierea poate fi mîncată simplă sau pusă în alte alimente (ceai, lapte, cafea), cu condiția ca acestea să nu fie prea calde, întrucît s-a observat că substanțele active pe care le conține sînt distruse la temperaturi ridicate.

Ea se poate folosi și în aplicații externe la tratamentul rănilor, în două feluri : pusă direct pe rană (după ce aceasta a fost bine curățată de corpi străini și apoi dezinfectată) sau sub formă de comprese cu apă și miere (cu ajutorul unei batiste foarte curate sau unei comprese sterile). Se mai utilizează în scopuri terapeutice sub formă de aerosoli sau injecții cu preparate speciale.

Să nu uităm, însă, că mierea poate provoca, la unele persoane, reacții alergice, datorită grăunțelor de polen pe care ea le conține. Deci, persoanele așa-zise alergice vor consuma mierea cu mare grijă.

POLENUL

Despre polen se spune că este unul din cele mai de preț daruri ale naturii, întrucît fără el înmulțirea plantelor cu flori nu ar fi posibilă.

⁸ În antichitate mamele obișnuiau să picure în gura sugarii 1—2 picături de miere, înainte de a fi pus la supt.

Polenul reprezintă principala hrană pentru puietul din stup și materia primă pentru lăptișorul de matcă, fermenti și ceară.

Apicultorii i-au descoperit miraculoasele proprietăți numai după ce au constatat că familiile de albine cele mai viguroase sînt acelea care își fac provizii mari de polen încă din primăvară. R. Chauvin a demonstrat că el are numeroase proprietăți nutritive și energetice, conținînd, printre altele, o substanță care accelerează creșterea (natura sa nefiind încă stabilită) și substanțe antibiotice deosebit de eficace împotriva colibacililor și unor salmonele. În același timp, crește cantitatea de hemoglobină în singele bolnavilor de anemie.

De altfel, proprietățile deosebite ale polenului sînt cum nu se poate mai bine ilustrate de un fapt cunoscut de toți apicultorii: cele 30—40 kg de polen, cît adună albinele, asigură nașterea a nu mai puțin de 150 000 de albine pe an. „Polenul“, spune I. Ioriș, „conține tot ceea ce trebuie organismului pentru viață.“

COMPOZIȚIE: — apă: 3,4%; *proteine*: 7—35%, din care jumătate sînt aminoacizi (arginină, histidină, leucină, metionină, triptofan etc.); — *glucide*: 21—48,35%; *lipide*: 0,19—15%; *substanțe minerale*: potasiu, calciu, sulf, sodiu, fosfor etc.; — *vitamine*: B₁ B₂ B₆, PP, C, E, D etc.; — *un factor de creștere*; — substanțe antibiotice (cele mai multe se găsesc în polenul de porumb); — *enzime*; — *alte substanțe neidentificate încă* (în cantități infime).

PROPRIETĂȚI: tonifiante, stimulante, antianemice, antibacteriene; accelerează creșterea, echilibrează sistemul nervos, reglează funcțiile intestinelor etc.

INDICAȚII. — *Persoanele sănătoase, pentru:* creșterea randamentului fizic și intelectual, fortificarea organismului (mai ales în perioada epidemiilor de boli infecto-contagioase), suplinirea unor eventuale lipsuri de vitamine, de acizi aminați, de săruri minerale (în timpul sarcinii, alăptatului, convalescenței etc.). — *În următoarele suferințe:* astenie, anorexie, rahitism, întâzieri de creștere la copii, senescență, constipație, colite, diaree cronică, anemie, alcoolism, arterioscleroză, fragilitate vasculară, colibaciloză, adenom de prostată, hepatită cronică, ciroză hepatică, nevroze, artroză, boli de piele, căderea părului, migrenă, tumori maligne etc.

INDICAȚII ÎN FUNCȚIE DE PROVENIENȚA POLENULUI: — *polenul de salcîm:* insomnie, nevroze; — *polenul de castan dulce:* varice, boli de prostată; — *polenul de măceș:* boli febrile, boli de inimă; — *polenul de rozmarin:* astenie; — *polenul de tei:* nevroze, insomnie; — *polenul de rapiță:* ulcer varicos; — *polenul de cimbrisor:* impotență sexuală, frigiditate; — *polenul de măr:* boli de inimă.

Alegerea polenului este foarte anevoioasă. În schimb, cel poliflor este mai ușor de procurat, el găsindu-se în comerț sub formă naturală sau în preparate diverse. Despre secretele polenului A. Caillas spune că ele sînt „asemănătoare cu cele ale plantelor de la care provin“.

MODUL DE FOLOSIRE: — *copii între 3—5 ani:* 5—10 g/zi⁹; — *copii între 6—12 ani:* 10—15 g/zi; — *adultii:* doza de atac, la persoanele cu indicații majore pentru un astfel de tratament, este de 30—40 g/zi; doza de întreținere, pentru sănătoși și bolnavi, este de 16—20 g/zi.

Polenul poate fi administrat în mai multe feluri: cure scurte (numai o lună pe an), care nu au eficiență însă; cure regulate, la începutul fiecărui anotimp, 45 de zile la rînd sau numai două cure pe an, de cîte 90 de zile o cură, la începutul iernii și sfîrșitul verii; cure continue, cîte 2—3 g pe zi sau chiar mai mult, în funcție de suferință și toleranță.

Polenul granule poate fi consumat numai uscat foarte bine, simplu sau dizolvat în apă îndulcită cu miere sau amestecat cu miere, dulceată, iaurt etc. El poate fi dizolvat și în lapte, nu însă în ccaii și cafea, care îi diminuează proprietățile sale terapeutice. Granulele, mai înainte de a fi înghițite, trebuie foarte bine mestecate în gură.

De reținut că este inclus în unele produse apicole, care vor fi menționate la sfîrșitul acestui capitol (tab. 1).

De reținut: persoanele care prezintă intoleranță la polen vor micșora dozele amintite, iar cele cu manifestări alergice nu vor consuma acest aliment-medicament.

PĂSTURA

Este polenul conservat de către albine, după ce suferă o anumită transformare, care începe imediat după depu-

⁹ O linguriță de cafea rasă cu polen uscat = 5 g; o lingură de desert rasă cu polen = 10 g; o lingură de supă rasă cu polen = 15 g.

nerea sa în celulele fagurelui, când a devenit o masă omogenă aderentă de pereții săi. În primele săptămâni după depozitare, polenul este supus unor procese biochimice fermentative, sub influența unor substanțe secretate de albine, a unor microorganisme, a temperaturii ridicate din stup (+35°C) și umidității crescute din cuib.

Păstura este, deci, un produs natural mult mai valoros din punct de vedere terapeutic decât polenul, cu largi perspective de viitor, după părerea unanimă a specialiștilor.

COMPOZIȚIE: proteine, lipide, glucide, vitamine, substanțe minerale. Conține, însă, o cantitate mai mare de zaharuri simple, mai multă vitamină K, având și o aciditate mai crescută.

PROPRIETĂȚI: aceleași cu cele ale polenului.

INDICAȚII: aceleași ca la polen, cu rezultate mai bune, însă.

MODUL DE ADMINISTRARE: 10—15 g/zi, după mese, ca și polenul.

Pentru consum, păstura trebuie păstrată în borcane de sticlă, care vor fi ținute la rece.

PROPOLISUL

Este un alt produs apicol cu proprietăți terapeutice. El provine din substanțele rășinoase pe care anumite albine le culeg de pe frunzele, mugurii și coaja coniferelor, plopilor și prunilor. După aceea ele sînt amestecate cu enzime, ceară și resturi de polen și depuse în stup, pentru a fi folosite la astuparea crăpăturilor. Dacă vreo altă victuitoare îndrăznește să intre în stup, fie ea chiar mare (șoareci, șopirle), este omorîtă pe loc prin injectare de venin, apoi acoperită cu propolis și ceară. Un astfel de cadavru îmbălsămat poate rezista nealterat 5—6 ani. Este utilizat la lustruirea pereților¹⁰ și la igienizare, datorită proprietăților sale bactericide.

Propolisul este de culoare închisă (verzui-castaniu, maroniu) și cleios, lipindu-se foarte ușor de mîna stuparului.

COMPOZIȚIE: — rășină: 50—55%; — ceară: 30—40%; — uleiuri eterice: 5—10%; — polen: 5—10%; — impurități diverse: 5—10%; — alte substanțe: fla-

¹⁰ Vestitele viori Stradivarius se lăcuiau cu propolis, ceea ce a permis să fie păstrate în bune condiții, fără să putrezească, pînă în zilele noastre.

vonozizi, taninuri, fitoncide, antibiotice, minerale (fier, mangan, zinc, etc.).

PROPRIETĂȚI: anestezice (este de 3,6 ori mai puternic decât cocaina și de 5,2 ori decât novocaina), bactericide, antivirale, antifungice, cicatrizante etc.

INDICAȚII: afte, gingivite, abcese dentare, paradontoze, angine, laringite, traheite, sinuzite, rinite, gripă, bronșite, pneumonii (1—3 g/zi, foarte bine mestecat în gură); ulcer gastric și duodenal, gastrite, colite, perturbarea florei intestinale (1—3 g/zi de granule puse în puțină apă); cistite, nefrite, prostatită (1—3 g/zi pudră de propolis dizolvată în puțină apă). După obținerea vindecării, se va lua zilnic, timp de o săptămînă, o linguriță din următorul preparat (dizolvat în ceai): 125 g miere + 3 g propolis.

Alte indicații: astm bronșic, rinită alergică, hepatită cronică, anemii, cancer (pentru creșterea rezistenței organismului), dezinfectarea mîinilor (soluție alcoolică sau pomadă cu 10% propolis), ulcer varicos, eczeme cronice, arsuri, degerături (în aplicații externe) etc.

Întrucît propolisul conține și grăunțe fine de polen, desigur, în cantități foarte mici, el va fi consumat cu mare grijă de persoanele sensibile, deoarece poate provoca reacții alergice.

Poate fi folosit și sub alte forme: introdus în bomboane, în creme pentru ungerea pielii, în pastă de dinți etc.

Și, mai trebuie spus, că propolisul este întrebuințat cu bune rezultate și în medicina veterinară.

LĂPTIȘORUL DE MATCA

În natură nu a fost descoperită, încă, o altă substanță biologică cu efecte atît de spectaculoase asupra creșterii și înmulțirii speciilor animale, ca lăptișorul de matcă.

Acest aliment-medicament este produsul albinelor tinere care îndeplinesc funcția de doici. Cu el sînt hrănite larvele în primele 3 zile de viață. În acest timp larvele cresc în greutate de 250 de ori față de cea inițială. Tot cu el este hrănită și matca, care, la maturitate, va avea o greutate dublă în comparație cu cea a albinelor.

Lăptișorul de matcă proaspăt este albicios, iar după recoltare devine galben.

COMPOZIȚIE: — apă: 66,5%; — substanțe uscate: 34,95%, la rîndul lor compuse din proteine, 12,34% (din

care numeroși aminoacizi ca, de exemplu : alanină, arginină, leucină, metionină, tirozină) ; grăsimi, 6,46% ; zahăr invertit, 12,49% ; vitamine ; substanțe de tip hormonal ; o substanță cu proprietăți antibiotice ; substanțe nedeterminate.

PROPRIETĂȚI : stimulante, antianemice, aperitive, afrodisiace, accelerează creșterea.

INDICAȚII. — Persoanele sănătoase pentru : creșterea randamentului fizic și intelectual, pentru creșterea rezistenței organismului, pentru combaterea oboselii. — Persoanele care suferă de : astenie, surmenaj, anorexie, îmbătrânire precoce, ateroscleroză.

MOD DE FOLOSIRE. Există mai multe posibilități : câte 50 mg pe zi, pus sub limbă (cît jumătatea unui bob de mazăre), după metoda Caillas.

Se mai găsește și în diverse preparate, unele dintre ele fiind menționate la sfîrșitul capitolului (tab. 1).

VENINUL DE ALBINĂ

Puțini știu, poate, că veninul de albină, cel care ne produce atîtea dureri imediat ce este introdus în piele cu ocazia înțepăturii, are numeroase proprietăți terapeutice.

Apicultorii de azi, ca și cei de ieri, cunosc cum nu se poate mai bine virtuțile veninului de albine la combaterea durerilor reumatice. De altfel, ele sînt întîlnite destul de rar la apicultori, care, în plus, mai sînt renumiți și pentru longevitate, mulți dintre ei atîngînd frumoasa vîrstă de 100 de ani. Și aceasta grație produselor apicole pe care ei le consumă cu regularitate, cît și șederii a unei însemnate părți din timp în natură, în jurul stupilor.

COMPOZIȚIA VENINULUI USCAT : — *proteine :* 74%, din care cea mai mare parte este formată din aminoacizi (alanină, leucină, arginină, triptofan) ; — *lipide ; glucide ; acizi* (formic, clorhidric, ortofosforic) ; *baze ;* — *substanțe minerale* (calciu, magneziu, mangan, fosfor, sulf, cupru).

PROPRIETĂȚI : mobilizează forțele de apărare ale organismului, vasodilatatoare, anticoagulante, bactericide, bacteriostatice, stimulează secreția de cortizon etc.

INDICAȚII : boli reumatice, fiind deosebit de eficace cînd este asociat cu preparate cortizonice sau electroterapie.

MOD DE FOLOSIRE : Există mai multe posibilități : prin înțepare directă de către albinele aplicate pe locul dureros ; prin masarea locului dureros cu unguent de venin de albină ; prin introducerea sa în piele cu ajutorul unui curent galvanic sau cu ultrasunete ; prin injectarea veninului în punctele de acupunctură (apiterapie puncturală).

Metoda înțepăturilor directe se poate folosi în felul următor (după I. Ioriș, Moscova) : într-un flacon de sticlă sînt introduse, în fiecare zi, atîtea albine, cîte se consideră a fi necesar să înțepe, după care acesta se aplică pe piele, în locul dureros, scoțînd, apoi, cu cea mai mare grijă capacul. De obicei se începe cu o singură înțepătură, crescînd numărul progresiv : în ziua întîi se va introduce o singură albină, pentru o singură înțepătură, în cea de a doua 2 albine, pentru două înțepături, în ziua a treia 3 albine pentru trei înțepături ș.a.m.d. pînă la efectuarea de 10 înțepături de albină. Dacă această metodă nu a dat rezultatele dorite, ea va fi reluată după cîteva zile, de astă dată folosind numai trei albine în fiecare zi, mai multe zile la rînd.

J. Saine (Canada) folosește la tratamentul bolnavilor de artrită, arterită și ateroscleroză metoda înțepăturilor directe de albine, aplicate în anumite regiuni ale pielii, cît și injectarea intradermică de soluții pe bază de venin de albine.

Cu ocazia unei singure înțepături de albină este introdusă în corp o cantitate infimă de venin, de numai 0,1—0,2 mg, ceea ce nu reprezintă nici un fel de pericol pentru persoana respectivă. De altfel, nici 10 înțepături simultane de albină nu sînt periculoase. Pentru a omorî un om cu sensibilitate normală sînt necesare cel puțin 500 de înțepături simultane de albină. Totuși, sînt și persoane care, numai după o singură înțepătură de albină, prezintă reacții alergice foarte grave, uneori cu sfîrșit letal. Aceasta înseamnă că persoanele, așa-zise alergice, trebuie să ceară avizul medicului înainte de a începe un tratament cu venin de albină, fără nici un fel de excepție.

Preparatele pe bază de venin de albine ce pot fi procurate din comerțul de stat sînt prezentate la sfîrșitul capitolului în tabelul 1.

CEARA

Acest produs glandular al albinelor, din abundență în stup, ca și mierea, a fost folosit din cele mai vechi timpuri, atât la confecționarea lumânărilor pentru iluminat, cât și la tratamentul rănilor și bolilor de piele.

IN COMPOZIȚIA SA INTRĂ: alcoolii grași, materii colorante, cerolină, vitamina A, substanțe cu acțiune bactericidă etc.

PROPRIETĂȚI: emoliente, antiinflamatorii, cicatrizante etc.

Ceara de albine se folosește azi pentru elaborarea unor produse farmaceutice (pomezi, creme, supozitoare, emulsii) și cosmetice.

TRITURATUL LARVAR APILARNIL

Am lăsat în mod special la urmă acest produs apicol întrucât utilizarea sa în scopuri terapeutice este de dată recentă (1980).

Apilarnilul este și el un produs natural, obținut prin triturarea și filtrarea larvelor de trîntor, albină sau matcă și din conținutul nutritiv din celulele de fagure. Pentru obținerea acestui produs, larvele sînt recoltate în ziua a 7-a (în stadiul lor larvar).

Apilarnilul proaspăt, neomogenizat, este de culoare albă, onctuos și astringent la gust.

COMPOZIȚIE: — apă: 65—75%; substanță uscată: 25—35%, din care fac parte următoarele: *proteine*, 16,8% (dintre care mulți aminoacizi, ca de exemplu arginină, alanină, serină, metionină); *lipide*, 6 g%; *glucide*, 3,2 g%; *substanțe nedeterminate*, 3 g%; *săruri minerale*; *vitamine* etc.

PROPRIETĂȚI: biostimulante, activează funcțiile de apărare ale organismului.

INDICAȚII: astenie, debilitate fizică, convalescență, surmenaj. În magazinele de specialitate se găsește sub formă de apilarnil liofilizat sau cu adaus de propolis (Apilarnilprop).

Pe lângă aceste preparate, sectorul de Apiterapie al Institutului de Cercetări și Producție pentru Apicultură mai posedă și altele, în curs de experimentare.

În magazinele de specialitate mai pot fi găsite numeroase preparate pentru uz cosmetic: Floramin, Floral, Tenapin, Antirid etc.

Produse apiterapeutice și nutritive apicole preparate și valorificate în România¹¹

- 1) Drageuri de lăptișor de matcă.
- 2) Vitadon-comprimate din lăptișor de matcă liofilizat.
- 3) Melcalcin-produs granulat preparat cu lăptișor de matcă, miere și calciu.
- 4) Lăptișor de matcă liofilizat în flacoane.
- 5) Lăptișor de matcă liofilizat în fiole.
- 6) Lăptișor de matcă omogenizat în miere.
- 7) Polen granule.
- 8) Polenapin-tonifiant pe bază de polen cules de albine.
- 9) Polenovital-comprimate din polen și lăptișor de matcă.
- 10) Energin-concentrat de polen și miere.
- 11) Energin L-biostimulator complex din polen, miere și lăptișor de matcă.
- 12) Polen drageuri.
- 13) Polenolecitin-produs natural pe bază de polen, miere și lecitină vegetală.
- 14) Melproposept-miere propolizată.
- 15) Apireven-unguent și liniment antireumatic cu venin de albine.
- 16) Spray cu propolis.
- 17) Pudră antiseptică și sicativă cu propolis.

CHIROTHERAPIA

Este mult mai frumos să știi cîte ceva din tot, decît să știi totul din ceva

Pascal.

Acest termen definește una dintre cele mai simple metode terapeuțice nemedicamentoase și totodată eficace, dacă este aplicată de către un specialist.

¹¹ Toate aceste preparate pot fi procurate din magazinele de specialitate din țară.

Chiroterapia ¹² (gr. *kheir* = mână ; *therapeia* = lecut-re) constă din folosirea mâinilor, cu ajutorul cărora terapeutul imprimă anumite mișcări unei încheieturi, în scopul ameliorării sau chiar vindecării unor suferințe locale sau la distanță. Aceste mișcări sînt de mai multe feluri : presiuni, împingeri, tracțiuni, răsuciri etc.

Cele mai vechi mărturii despre o astfel de practică se găsesc în papirusul egiptean Edwin Smith ¹³, în care sînt menționate, printre altele, cîteva metode pentru tratamentul fracturilor și luxațiilor cu ajutorul manipulărilor. În China antică manipulările erau asociate, de cele mai multe ori, cu acupunctură, o astfel de metodă combinată aflîndu-se și azi în arsenalele terapeutice ale acupuncturilor, nu numai în această țară, ci și în cele occidentale. De altfel, manipulările constituite obiect de studiu în țările din apusul Europei și din America de Nord. „În zadar se practică acupunctura pentru ameliorarea durerilor articulare, mai ales ale coloanei vertebrale“, spune medicina tradițională, „dacă factorul lezional ¹⁴ n-a fost rezolvat cu ajutorul manipulărilor“.

Hipocrate ¹⁵, în tratatul său intitulat „*Despre articulații*“, scria : „primul lucru pe care trebuie să-l facem cînd ne aflăm în fața unui bolnav este verificarea coloanei vertebrale ; medicul trebuie să aibă cunoștințe solide despre coloana vertebrală, căci numeroase boli sînt provocate de starea sa defectuoasă“. Pe vremea sa, manipulările se făceau cu mâinile sau cu unele instrumente rudimentare, firește. Așa după cum reiese din basoreliefurile timpului, unele manevre erau foarte brutale. Astfel, unii bolnavi erau atârnați de picioare cu capul în jos și balansați într-o parte și alta, iar alții erau culcați pe pămînt și trasi de mâini și de picioare, în același timp, sau erau călcați pe spate de copii și adolescenți. Această ultimă

¹² Chiroterapia mai este cunoscută și sub alte denumiri : osteopatie (gr. *osteor*=os ; *pathie*=suferință) ; osteoterapie ; chiropractică (gr. *praktikos*=în acțiune) ; manipulări (lat. *manus*=mână ; *manipulus*=pumn) ; medicină ortopedică ; vertebroterapie.

¹³ A fost redactat în anul 2500 î.e.n. și descoperit de egiptologul englez Edwin Smith (1822—1906).

¹⁴ Prin factor lezional chinezii înțelegeau întinderea ligamentelor, entorsele și luxațiile discrete ale vertebrelor, generatoare de dureri cronice.

¹⁵ Medic grec (460—377 î.e.n.).

metodă, numită în popor „călcatul spatelui“, se mai practică și azi în Balcani. Cu decenii în urmă, în țara noastră se folosea călcatul spatelui cu ajutorul copiilor, iar în unele cazuri „călcatul ursului“ pentru dureri de „șale“. Ori de cîte ori moș Martin era adus prin orașe să „joace“ pe străzi, spre bucuria copiilor, ursarul era chemat și pe la casele celor suferinzi de șale. Parcă aud și acum tipele ca din gură de șarpe ale nefericiților bolnavi „călcați de urs“, cînd ursul venea și pe strada noastră. Firește, un astfel de „tratament“ rămînea fără nici un fel de rezultat, uneori, dimpotrivă, făcea mai mult rău.

Foarte priceput în manipulări a fost și Galen ¹⁶, care și-a perfecționat metodele pe vremea cînd fusese medicul gladiatorilor. În această calitate el trebuia să trateze fracturile, luxațiile și entorsele gladiatorilor care scăpau, din fericire, numai cu atît, din încheștarea pe viață și pe moarte din arene, spre desfătarea mulțimilor.

Mari specialiști în manipulări au fost și medicii arabi. Unul dintre ei, vestitul Avicenna ¹⁷, descrie, în vestita sa operă *Canonul Medicinii*, numeroase manevre pentru coloana vertebrală, unele dintre ele fiind însoțite de desene explicative (fig. 7).

În evul mediu, cu rare excepții, manipulările au fost practicate numai de către vraci, cei mai mulți dintre ei ambulanți. Ei cutreierau satele și orașele în căutare de bolnavi, purtînd diverse denumiri, în funcție de țară : *rebouteux*, în Franța, *bonne-setters* în Anglia, *ledd-stejart* în țările nordice etc.

Un merit deosebit în reconsiderarea manipulărilor, date uitării cîteva secole la rînd, l-au avut medicii suedezi. Ei au fost cei dintîi care au afirmat că durerile coloanei vertebrale de origine mecanică beneficiază, în primul rînd, de manipulări. Unul dintre vestiții practicieni a fost Henrik Ling, promotorul „gimnasticii suedeze“.

Medicina noastră populară a folosit și ea manipulările, manevrele respective fiind cunoscute sub numele de „tras“.

La începutul secolului al XIX-lea, tehnicile de manipulare au fost preluate și de medicii englezi, prin

¹⁶ Medic, filozof și filolog greco-roman (129—201).

¹⁷ Ibn Sina, Abu Ali Al-Husein Ibn Abdulah-zis Avicenna (980—1037), medic și filozof arab de origine tadjică.

intermediul cărora, după unele izvoare, ar fi pătruns în America de Nord. După alte surse, manipularile ar fi pătruns în Noul Continent împreună cu acupunctura, prin intermediul emigranților chinezi.

Cel dintîi medic care a încercat să pună bazele teoretice și practice ale acestei metode a fost Andrew Tay-

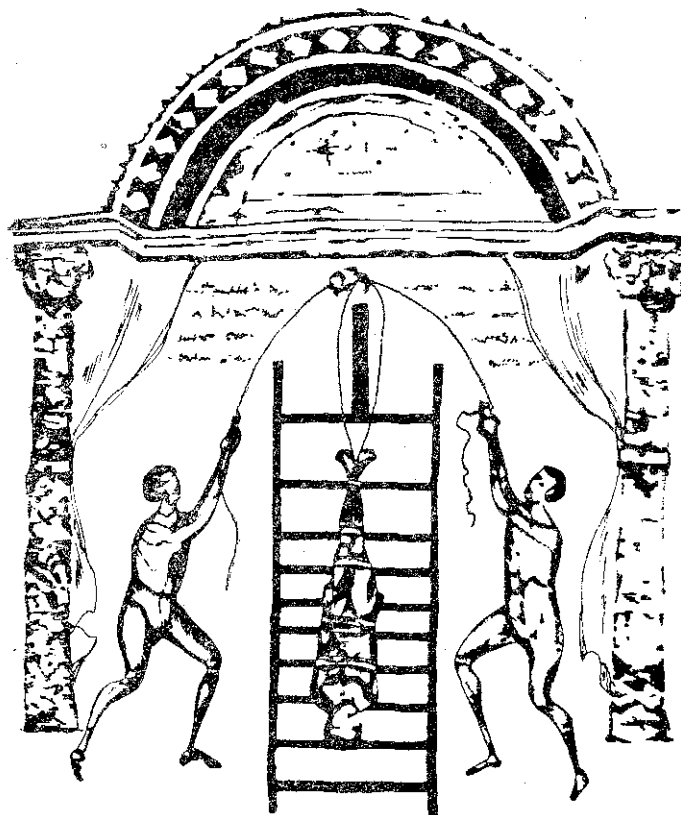


Fig. 7

lor Still (S.U.A.). El i-a dat numele, desigur impropriu, de osteopatie¹⁸. Succesele sale terapeutice au stîrnit, însă, invidia confrăților, dar și admirația unora dintre ei. În

¹⁸ Acest termen se mai folosește azi în semn de omagiu postum pentru Still.

anul 1894, Still a înființat la Kirsville, statul Missouri, cea dintîi școală de osteopatie. Unul dintre elevii săi, scoțianul J. M. Littlejohn, a înființat la Londra, în anul 1919, prima școală de osteopatie de pe vechiul continent, ea funcționînd pînă în zilele noastre fără întrerupere, sub numele de *Britisch School of Osteopathie* unde, anual, sînt specializați sute de medici din țările occidentale.

Întemeietorul osteopatiei, Still, a adus două importante contribuții la dezvoltarea acestei metode terapeutice: a demonstrat rolul vertebrelor deplasate în producerea durerilor locale și la distanță și a creat un mare număr de tehnici demanipulare, unele dintre ele făcînd parte și azi din arsenalele terapeutice ale profesioniștilor din toată lumea. Still a comis, însă, cum era și firesc la acea vreme, din cauza lipsei unor mijloace sigure de diagnostic, și unele erori, cea mai importantă dintre ele fiind afirmația că „leziunea osteopatică“ de la nivelul coloanei vertebrale ar sta la baza producerii multor boli.

În ultimul deceniu al secolului al XIX-lea, în statul Iowa (S.U.A.), într-un orășel, practica osteopatiei un alt specialist, pe nume D. D. Palmer, ale cărui rezultate spectaculare făceau vîlvă în regiune. Se spune că el reușise, cu ajutorul unor manipulări la nivelul coloanei cervicale, să amelioreze o surditate posttraumatică și chiar unele tulburări cardiovasculare. Ca și Still, Palmer susținea că la nivelul vertebrelor deplasate, mai mult sau mai puțin, din locul lor, se află cauza multor boli. Aceste boli pot fi vindecate, mai spunea Palmer, prin aducerea vertebrelor respective în poziție normală cu ajutorul manipulărilor. Palmer mai susținea că „omul este ca o mașină acționată și dirijată de o anumită energie internă, care își are sediul în creier, de unde se răspîndește în toate organele din corp, prin intermediul sistemului nervos și, în primul rînd, prin măduva spinării. Cînd vertebrelle sînt deplasate din locul lor, energia nu mai poate circula, ceea ce va însemna îmbolnăvirea unui anumit organ, în funcție de sediul leziunii osteopatice. Însănătoșirea se poate obține numai prin repunerea vertebrelor deplasate în poziția inițială cu ajutorul manipulărilor“.

Cu toată fantezia acestor teorii, metoda s-a bucurat de atenția multor medici, deoarece cu ajutorul ei se obțineau și unele rezultate bune.

Chiroterapia este o metodă deosebit de intens practică în S.U.A. și Canada, unde există peste 20 de institute de învățământ superior pentru formarea specialiștilor. După cinci ani de studii, ei capătă drepturi egale cu ale medicilor. Se practică, de asemenea, și în unele țări din Europa, ca de exemplu : Marea Britanie, Italia, R. F. Germania, Suedia, Franța etc.

Dacă vom răsfoi unul din numeroasele tratate de chiropractică vom afla că destul de multe suferințe pot beneficia de manipulari. Așa, de exemplu : durerile provocate de contracturi musculare sau ligamentare ; durerile de origine mecanică (cervicalgii, dorsalgii, lombalgii, sacralgii) ; nevralgiile ; cefaleea ; ametelele ; furnicăturile membrelor superioare produse de subluxația vertebrelor ; constipația ; astmul bronșic ; migrena ; insomnia ; enurezisul ; surditatea etc.

Localizarea leziunii osteopatice se poate face prin palpare manuală, cu cea mai mare atenție, a regiunii presupusă suferindă, cu ajutorul examenelor radiologice și termometriei locale¹⁹. După ce leziunea a fost localizată, chiroterapeutul acționează mai întâi printr-un masaj local, apoi prin mobilizarea articulației respective în toate direcțiile, atât cât este posibil, după care urmează manipularea propriu-zisă. Ea constă din efectuarea unei mișcări bruste, adesea însoțită de un zgomot special (pocnitură).

În unele țări, ca de exemplu în S.U.A., Canada și Marea Britanie, în cabinetele chiropracticienilor se fac și consultații profilactice, una sau două pe an, pentru a se descoperi eventuale suferințe la nivelul coloanei vertebrale. Prin corectarea lor în timp util, prin manevrare corespunzătoare și prin gimnastică medicală, spun specialiștii, pot fi prevenite unele boli. La astfel de cabinete se mai prezintă, adesea, sportivii și dansatorii care se accidentează, suferințele respective fiind de foarte multe ori rezolvate cu ajutorul unor simple manipulari.

În ultima vreme chiropracticienii și-au îmbogățit arsenalul lor terapeutic cu noi metode, una dintre ele aparținând americanului W. C. Sutherland. Ea constă din pre-

¹⁹ Subluxația vertebrelor, spun profesioniștii, modifică temperatura locală, ea fiind cu atât mai ridicată cu cât „leziunea” este într-un stadiu mai avansat. Măsurarea temperaturii locale se face cu aparate speciale. Metoda nu este tocmai fidelă, întrucât temperatura pielii poate fi crescută și din alte cauze.

siuni blinde executate cu vârful degetelor asupra oaselor cutiei craniene²⁰, în anumite regiuni, în funcție de boală, apoi pe osul sacrum. Sutherland susține că astfel de manevre, bine executate, pot influența, în mod pozitiv, activitatea organelor suferinde.

Multă vreme manipularile au fost privite cu neîncredere de către medicina clasică. Cu timpul, însă, unele dintre ele, ca de exemplu cele de la nivelul coloanei vertebrale, au fost adoptate și de medicina clasică, cei dinții interesați fiind medicii ortopezi. Ei le-au folosit, sub anestezie, pentru eliminarea contracturilor musculare și durerilor respective, la deblocarea articulațiilor înțepenite, mai ales după aplicare de aparate gipsate pentru un timp îndelungat. Metoda a fost, însă, abandonată, întrucât ea producea rupturi de ligamente, de mușchi și chiar fracturi.

Medicii reumatologi au adoptat manipularile de-abia în anul 1920, primul practician fiind J. B. Mennel, ale cărui tehnici au fost îmbunătățite de confratele său T. Maigne.

Manipularile vertebrale se practică azi numai în serviciile de specialitate²¹ și numai de către medici, pentru următoarele suferințe : dureri vertebrale de origine mecanică (cervicalgii, dorsalgii, lombalgii), nevralgie sciatică, nevralgie cervico-brahială, nevralgie Arnold, migrenă, amețeli de origine vertebrală, torticolis, entorse costale, zgomete în urechi după traumatisme cervicale etc.

Contraindicațiile manipularilor vertebrale sînt : fracturile, luxațiile însoțite de leziunea mușchilor, ligamentelor sau altor părți moi articulare, malformațiile osoase, osteoporoza, tuberculoza vertebrală, osteomielita, hernia discală, boala Paget, boala Scheuermann, spondilita anchilozantă, tulburările de creștere etc.

²⁰ Oasele cutiei craniene nu sînt perfect sudate, susține Steele (1965), amplitudinea mișcărilor lor variind între 12 și 15 microni. Dacă ele ar fi perfect sudate, mai spune același Steele, craniul ar putea exploda la cel mai neînsemnat traumatism.

²¹ În țara noastră se practică elongații vertebrale pentru îndepărtarea vertebrelor, în vederea reducerii compresiunii vaselor și nervilor locali, exercitată de osteofite, ligamente sau hernierea discului intervertebral. Tracțiunile se fac pe mese speciale sau în bazine cu apă caldă. În bazin bolnavul stă în poziție verticală, suspendat într-un câpăstru. Ambele metode se execută numai la indicația și sub supravegherea medicului.

CLIMATOTERAPIA

Știința este adevărul, este cunoașterea și întrebuințarea forțelor naturii spre fericirea omului.

Victor Babeș

Prin climatoterapie se înțelege folosirea acțiunii diverselor tipuri de climat, mai exact a aspectelor pozitive ale climei (I. Ardelean), în scop profilactic și curativ, ca metodă unică sau în asociere cu balneoterapia și talasoterapia.

De climatoterapie profităm cu toții, într-o măsură mai mică sau mai mare, când ne aflăm în concediu la munte sau la mare.

Din cele mai îndepărtate timpuri oamenii s-au luptat cu căldurile excesive, cu gerurile mari, cu vânturile, cu ploile și zăpezile interminabile. Și, pentru a supraviețui, la vremea rea ei s-au retras, mai întâi în peșteri, apoi și-au improvisat adăposturi, s-au îmbrăcat cu blănurile animalelor vinate, și-au construit locuințe etc.

De-a lungul vremurilor, oamenii au observat că razele blânde ale soarelui și aerul curat de la munte și de la mare le face bine, ba chiar le vindecă unele suferințe. Acestea sînt, de fapt, primele observații în legătură cu climatoterapia, ale cărei începuturi se pierd în negura vremurilor.

În toate tratatele de medicină ale vechilor chinezi se vorbește de influența climei asupra sănătății omului. „Ceata lunii a treia (probabil luna martie) întunecă bătrînul pămînt și îmbolnăvește oamenii“, stă scris și azi într-unul dintre ele.

Medicii greci, romani și arabi vorbesc și ei în operele lor despre binefacerile climei asupra sănătății oamenilor, cît și despre influențele negative ale unor factori climatici (frig, căldură foarte mare, vînturi, precipitații etc.).

După ce mii de ani climatoterapia a fost practică în mod empiric, de către medicii și vracii vremurilor, după rețete mai mult sau mai puțin improprii, la începutul secolului nostru ea devine o metodă științifică datorită progreselor făcute în domeniul fiziologiei și al meteorologiei.

În prezent, influența oscilațiilor meteorologice asupra organismului sănătos și bolnav este recunoscută în toate sectoarele medicinei și, cu deosebire, în anumite boli și la anumite persoane (I. Ardelean).

Climatoterapia, căpătînd drepturi depline din partea forurilor științifice, a fost adoptată ca practică de balneologie, disciplină ce se ocupă cu studiul și aplicarea în practica medicală a factorilor naturali: ape minerale, nămoluri, gaze terapeutice etc.

După ce, în anul 1956, la ființă la Paris, pe lângă sediul UNESCO, Societatea Internațională de Biometeorologie (S.I.B.), climatoterapia a devenit o ramură a biometeorologiei, disciplină care studiază influența și efectele factorilor atmosferici de lungă durată (climă) și de scurtă durată (vreme sau timp) asupra ființelor vii. Avînd o largă sferă de cercetare și numeroase aplicații practice, biometeorologia a fost împărțită în șase discipline:

1) *Biometeorologia vegetalelor*, care urmărește influența condițiilor atmosferice și climei asupra plantelor;

2) *Biometeorologia animalelor* cercetează influența condițiilor atmosferice și climei asupra animalelor domestice și repercusiunea lor asupra producției de lapte, lînă, ouă etc.;

3) *Biometeorologia umană*, cu ramura sa *biometeorologia patologică*, care se ocupă de influența stimulilor meteorologici asupra bolilor (astm bronșic, reumatism, angină pectorală);

4) *Biometeorologia spațială*, al cărei obiect de studiu îl constituie microclimatele²² din vehiculele spațiale și efectele lor asupra cosmonauților, cît și cu efectele mediului fizic terestru asupra omului și animalelor de pe lună sau alte planete;

5) *Biometeorologia cosmică* studiază influența factorilor extraterestri asupra organismelor pe pămînt (radiații cosmice, cîmpuri gravitaționale);

²² Prin microclimat se înțeleg condițiile atmosferice cu care organismul vine în contact direct, într-un spațiu foarte restrîns: cameră, sală de spectacole, navă cosmică etc. Macroclimatul se referă la condițiile atmosferice ale unei zone geografice foarte întinse.

6) *Paleobiometeorologia*, care se ocupă de influența condițiilor climatice ale trecutului foarte îndepărtat (mii, sute de mii, chiar milioane de ani în urmă) asupra evoluției ființelor vii, cît și de evoluția distribuției geografice a plantelor, animalelor și omului pe Terra.

Am prezentat toate aceste discipline noi pentru a demonstra caracterul științific al climatoterapiei și interesul tot mai mare pentru această metodă terapeutică nemedicamentoasă.

În orice climat, factorul cu cea mai mare influență asupra sănătății este *aerul* prin caracteristicile sale: temperatură, umiditate, presiune și mișcare (vînturi).

Masele de aer cald provoacă oboseală, dureri de cap, insomnie și favorizează infecțiile intestinale, iar *cele reci* cresc tensiunea arterială, îngreuiază gîndirea, provoacă apatie, crize de angină pectorală și de astm bronșic, în același timp contribuind la îmbolnăvirea aparatului respirator. S-a mai observat că travaliul și nașterile au o durată scăzută cînd predomină fronturile *reci* de aer sau zilele respective sînt schimbătoare, în timp ce vara, dimpotrivă, ele durează mai mult.

Cînd *umiditatea aerului* este în jur de 40—50%, ea este bine tolerată de către organism. Abateri de la aceste cifre, nu prea mari, însă, sînt suportate destul de bine de organism, cu condiția ca temperatura aerului să rămînă în limitele confortului termic. Aerul rece și foarte uscat este *dăunător* aparatului respirator, iar cel umed și rece favorizează nefritele și unele boli infecto-contagioase. Aerul cald cu umiditate normală călmează tusea, prin umezirea mucoaselor aparatului respirator.

Presiunea aerului influențează și ea sănătatea, în anumite cazuri fiind, chiar, un excelent remediu, dacă este folosită, la anumiți parametri, cu discernămint. Astfel, presiunea mai scăzută a aerului la altitudine, alături de o temperatură moderată sau chiar ușor scăzută, contribuie la călirea organismului și la creșterea rezistenței fizice, atît de necesară sportivilor de performanță. Astfel de condiții prielnice se găsesc în stațiunile de munte (Piatra Arsă, Bucegi). La unele persoane, așa-zise meteosensibile, cînd presiunea aerului scade sub anumite limite, se declanșează dureri de cap, dureri la nivelul încheieturilor, amețeli etc. Cînd presiunea atmosferică scade brusc se produc crize de astm bronșic, de angină pectorală și chiar infarct miocardic acut. Un astfel de fe-

nomen provoacă persoanelor sănătoase grețuri, iritabilitate, scăderea atenției și lipotimii. Toate aceste tulburări sînt atribuite, de unii cercetători, dereglărilor sistemului nervos vegetativ.

La rîndul lor, *vînturile puternice* influențează temperatura aerului, prin aduceri de mase de aer rece sau cald, în ambele cazuri cu consecințe nefaste pentru sănătatea omului. Vînturile reci și puternice favorizează crizele de astm bronșic, de angină pectorală și chiar infarctul miocardic acut și contribuie la îmbolnăvirea aparatului respirator. Vînturile puternice și uscate sînt foarte excitante, provocînd iritabilitate și insomnie, în același timp favorizînd bolile aparatului respirator. Vînturile calde și uscate, ca de exemplu foehnul (suflă în Austria și Elveția), sirroco-ul (suflă în Italia), simunul (suflă în Sahara), sharaw suflă în Israel²³ etc. sînt purtătoare de ioni pozitivi, care provoacă dureri de cap, oboseală, indispoziție, dureri reumatice, crize de astm bronșic sau de angină pectorală, iritabilitate, prurit, scăderea reflexelor conducătorilor auto cu risc crescut pentru accidente etc.

Dacă vînturile sînt dăunătoare omului, *curenții de aer moderati*, dimpotrivă, stimulează organismul, evaporă transpirația de pe piele producînd, în felul acesta, o senzație răcoroasă, plăcută. Binefacerile unor astfel de curenți de aer sînt resimțite de toți acei care își petrec vacanța pe litoral, vara (briza marină).

Sănătatea noastră mai este influențată și de alți factori: electricitatea atmosferică, undele electromagnetice, radiațiile solare²⁴, petele solare²⁵, atracția lunară²⁶ etc.

²³ În antichitate, pe aceste meleaguri, judecățile erau suspendate cînd sufla sharaw, intrucît el (prin încărcătura de ioni pozitivi, desigur, necunoscuți la acea vreme) influența deciziile judecătorilor (le provoca oboseală, indispoziție, dureri de cap etc.).

²⁴ Despre radiațiile solare se va vorbi mai pe larg la capitolul Talsoterapie.

²⁵ Cijevski a observat creșterea numărului de bolnavi psihici în perioadele cu activitate solară maximă (R. Tocquet).

²⁶ Allendy a constatat că, la bolnavii de tuberculoză, în primul păttrar al lunii pline, hemoptiziile sînt mult mai frecvente, iar episoadele febrile au o durată mai mare, aceste fenomene scăzînd apoi, progresiv; Vergnes semnalează creșterea crizelor dureroase la bolnavii de ulcer și a vărsăturilor în timpul fazelor lunare. Aceste fenomene se datoresc, după autorii citați, acțiunii de „atracție lunară asupra lichidelor din organism”, care, perturbate fiind, generează simptomele amintite.

După cum am mai spus, schimbarea vremii declanșează la unii bolnavi crize reumatice, de angină pectorală, de astm bronșic și chiar infarct miocardic acut. Pentru a veni în sprijinul acestor bolnavi cât și al familiilor și medicilor, la Freiburg (R.F.G.) a fost înființat un serviciu special care pune la dispoziția celor interesați date amănunțite cu privire la starea vremii. În felul acesta bolnavii, dar mai ales medicii, pot lua unele măsuri preventive sau să se pregătească din vreme pentru a trata, cu cea mai mare eficiență, accidentele amintite.

Spunând atâtea despre efectele negative ale climei asupra sănătății omului, cititorul ne va acuza, și pe bună dreptate, că ne-am îndepărtat de obiectivul lucrării noastre. Cîteva cuvinte, deci, despre practica climatoterapiei.

Indiferent de localitatea sau stațiunea în care ne aflăm, cea mai accesibilă metodă de tratament, în contextul climatoterapiei, este *baia de aer*. Ea constă din expuneri periodice la aer și lumină, dezbrăcat (complet sau parțial), acasă, în curte, pe terasă, pe balcon sau în cameră cu fereastra deschisă, sau în timpul plimbărilor prin pădure și la malul mării.

Ea se poate face în orice anotimp (în cele friguroase durata expunerilor va fi mult mai scurtă), atât de către omul sănătos, pentru călirea organismului, cât și de unii bolnavi, desigur, numai cu avizul medicului. Durata băilor, în sezonul cald va fi, în primele zile, de 15—20 de minute, urmînd a fi crescută progresiv pînă la 2—3 ore (după 30—40 de băi).

În funcție de temperatura aerului, băile pot fi: reci (0—14°C), călduțe (14—20°C) și calde (20—30°C). Persoanele debile nu vor face niciodată băi de aer sub temperatura de 20°C.

În timpul efectuării lor se pot practica jocuri sportive adecvate vîrstei și stării de sănătate (cu avizul medicului), plimbări sau exerciții de respirație. Acestea constau din inspirații profunde numai pe nas, urmate de expirații tot pe nas sau pe nas și pe gură, într-un ritm cât mai lent, de mai multe ori. Vara băile de aer se vor face la umbră, alternate cu băi de soare.

Baia de aer generală (complet dezbrăcat) se va face numai la o oră și jumătate după luarea mesei, iar *cea parțială* (jumătate de corp) în orice perioadă a zilei.

Uneori, în lunile mai răcoroase, la practicarea celor generale unele persoane acuză frison sau pielea se învinețește sau capătă aspect de „piele de gîscă”. În acest caz, procedura va fi întreruptă imediat și înlocuită cu un duș cald (iarna și toamna) sau cu expunere la soare (vara).

La mare, băile de aer (efectuate la umbră) vor fi întotdeauna alternate cu cele de soare și de mare, despre care vom vorbi mai pe larg în capitolul Talasoterapie.

Procedurile de acest tip pot fi făcute la orice vîrstă. Pentru călirea organismului ele pot fi începute din prima lună de viață, mai exact din săptămîna a patra. În prima zi, copilul va sta la aer complet îmbrăcat (în curte, pe balcon, în grădină), timp de 5—10 minute, această durată fiind crescută zilnic cu încă 5 minute. Cînd temperatura aerului este de 22—24°C și copilul sănătos, din săptămîna a patra de viață baia de aer poate fi completă, în prima zi de 1—3 minute, această durată fiind apoi crescută zilnic cu alte 2—3 minute.

Mai înainte de a prezenta zonele climatice din țara noastră, cît și stațiunile unde cititorii pot beneficia de climatoterapie, asociată sau nu cu tratament balnear, vom enumera cîteva sfaturi utile în vederea unei astfel de practici: climatoterapia se va practica, în cazul persoanelor bolnave sau în vîrstă, numai cu avizul medicului; stațiunea pentru climatoterapie va fi aleasă numai de către medic; pentru ca o astfel de metodă să fie cît mai eficientă, persoana respectivă, mai înainte de a pleca în stațiune, trebuie să facă o pregătire specială în localitatea de reședință, ce constă din băi de aer, băi de soare, băi de rîu și plimbări, a căror durată va fi crescută progresiv.

Litoralul Mării Negre (altitudinea 0 și 30—35 metri) se găsește într-un *climat marin*. Acesta se caracterizează prin primăveri întîrziate, veri nu prea calde, toamne blînde și ierni mai puțin friguroase, dar cu vînturi puternice. Temperatura medie anuală pe litoralul nostru este de 9—11°C (cea mai ridicată din țară), iar umiditatea și presiunea aerului crescute. Un astfel de climat (tonifiant și excitant) se recomandă persoanelor sănătoase, începînd cu vîrsta de un an și jumătate, pentru călirea organismului, cît și bolnavilor de reumatism cronic, tuberculoză extrapulmonară (ganglionară, peritoneală, oste-

După cum am mai spus, schimbarea vremii declanșează la unii bolnavi crize reumatice, de angină pectorală, de astm bronsic și chiar infarct miocardic acut. Pentru a veni în sprijinul acestor bolnavi cât și al familiilor și medicilor, la Freiburg (R.F.G.) a fost înființat un serviciu special care pune la dispoziția celor interesați date amănunțite cu privire la starea vremii. În felul acesta bolnavii, dar mai ales medicii, pot lua unele măsuri preventive sau să se pregătească din vreme pentru a trata, cu cea mai mare eficiență, accidentele amintite.

Spunînd atîtea despre efectele negative ale climei asupra sănătății omului, cititorul ne va acuza, și pe bună dreptate, că ne-am îndepărtat de obiectivul lucrării noastre. Cîteva cuvinte, deci, despre practica climatoterapiei.

Indiferent de localitatea sau stațiunea în care ne aflăm, cea mai accesibilă metodă de tratament, în contextul climatoterapiei, este *baia de aer*. Ea constă din expuneri periodice la aer și lumină, dezbrăcat (complet sau parțial), acasă, în curte, pe terasă, pe balcon sau în cameră cu fereastra deschisă, sau în timpul plimbărilor prin pădure și la malul mării.

Ea se poate face în orice anotimp (în cele friguroase durata expunerilor va fi mult mai scurtă), atît de către omul sănătos, pentru călirea organismului, cît și de unii bolnavi, desigur, numai cu avizul medicului. Durata băilor, în sezonul cald va fi, în primele zile, de 15—20 de minute, urmînd a fi crescută progresiv pînă la 2—3 ore (după 30—40 de băi).

În funcție de temperatura aerului, băile pot fi: reci (0—14°C), călduțe (14—20°C) și calde (20—30°C). Persoanele debile nu vor face niciodată băi de aer sub temperatura de 20°C.

În timpul efectuării lor se pot practica jocuri sportive adecvate vîrstei și stării de sănătate (cu avizul medicului), plimbări sau exerciții de respirație. Acestea constau din inspirații profunde numai pe nas, urmate de expirații tot pe nas sau pe nas și pe gură, într-un ritm cît mai lent, de mai multe ori. Vara băile de aer se vor face la umbră, alternate cu băi de soare.

Baia de aer generală (complet dezbrăcat) se va face numai la o oră și jumătate după luarea mesei, iar cea *parțială* (jumătate de corp) în orice perioadă a zilei.

Uneori, în lunile mai răcoroase, la practicarea celor generale unele persoane acuză frison sau pielea se învinețește sau capătă aspect de „piele de gîscă”. În acest caz, procedura va fi întreruptă imediat și înlocuită cu un duș cald (iarna și toamna) sau cu expunere la soare (vara).

La mare, băile de aer (efectuate la umbră) vor fi întotdeauna alternate cu cele de soare și de mare, despre care vom vorbi mai pe larg în capitolul Talasoterapie.

Procedurile de acest tip pot fi făcute la orice vîrstă. Pentru călirea organismului ele pot fi începute din prima lună de viață, mai exact din săptămîna a patra. În prima zi, copilul va sta la aer complet îmbrăcat (în curte, pe balcon, în grădină), timp de 5—10 minute, această durată fiind crescută zilnic cu încă 5 minute. Cînd temperatura aerului este de 22—24°C și copilul sănătos, din săptămîna a patra de viață baia de aer poate fi completă, în prima zi de 1—3 minute, această durată fiind apoi crescută zilnic cu alte 2—3 minute.

Mai înainte de a prezenta zonele climatice din țara noastră, cît și stațiunile unde cititorii pot beneficia de climatoterapie, asociată sau nu cu tratament balnear, vom enumera cîteva sfaturi utile în vederea unei astfel de practici: climatoterapia se va practica, în cazul persoanelor bolnave sau în vîrstă, numai cu avizul medicului; stațiunea pentru climatoterapie va fi aleasă numai de către medic; pentru ca o astfel de metodă să fie cît mai eficientă, persoana respectivă, mai înainte de a pleca în stațiune, trebuie să facă o pregătire specială în localitatea de reședință, ce constă din băi de aer, băi de soare, băi de riu și plimbări, a căror durată va fi crescută progresiv.

Litoralul Mării Negre (altitudinea 0 și 30—35 metri) se găsește într-un *climat marin*. Acesta se caracterizează prin primăveri întîrziate, veri nu prea calde, toamne blînde și ierni mai puțin friguroase, dar cu vînturi puternice. Temperatura medie anuală pe litoralul nostru este de 9—11°C (cea mai ridicată din țară), iar umiditatea și presiunea aerului crescute. Un astfel de climat (tonifiant și excitant) se recomandă persoanelor sănătoase, începînd cu vîrsta de un an și jumătate, pentru călirea organismului, cît și bolnavilor de reumatism cronic, tuberculoză extrapulmonară (ganglionară, peritoneală, oste-

articulară), bronșită cronică, astm bronșic, rahitism, psoriazis, hipotiroidie, hipoparatiroidie (tetanie) etc. Contraindicații: tuberculoză pulmonară, boli de inimă grave, hipertensiune arterială în stadii avansate, hipertiroidie, nevroze hiperreactive, cancer (orice formă) etc.

În lunile de vară, climatoterapia marină se poate asocia cu talasoterapie, cu băi și împachetări de nămol, cu electroterapie, masaje etc., în sanatoriile de la Eforie Nord și Eforie Sud, Neptun, Mangalia și Techirghiol.

Climatul de cîmpie și podișuri joase (altitudine 30—35 m și 200 m) se găsește în Cîmpia Română, Cîmpia și Podișul Moldovei, Cîmpia Banatului în vest, Cîmpia Tisei și Dobrogea. El se caracterizează prin ierni relativ reci cu viscole, primăveri timpurii, veri calde și toamne tirzii. Umiditatea aerului este moderată, iar viteza vîntului, în medie, anuală, de 2—4 m/secundă. Acest climat (sedativ) se recomandă persoanelor care nu pot practica climatoterapie nici la munte, nici la mare.

În jurul lacurilor și pădurilor situate în zonele amenajate se găsește un climat foarte bogat în ioni negativi, cu efecte binefăcătoare asupra organismului.

Pentru a beneficia de un atare climat se va alege una din următoarele stațiuni: Bădești (170 m); Băile Felix (140 m); Băile 1 Mai (140 m); Buziaș (130 m); Lipova (138 m) etc.

Climatul de dealuri și podiș (altitudine 200—300 m și 600—800 m) se găsește în regiunile subcarpatice din Moldova și Muntenia, Podișul Transilvaniei și dealurile Crișului. În regiunile de dealuri, temperatura și umiditatea aerului sînt moderate, presiunea atmosferică redusă, iar vîntul are viteze mici. Aici verile sînt răcoroase, iar iernile destul de blînde. În acest tip de climat sînt plasate foarte multe stațiuni balneoclimaterice: Govora (360 m); Olănești (450 m); Călimănești—Căciulata (260 m); Slănic Moldova (530 m); Sovata (475—530 m); Borsec (900 m); Băile Herculane (150—168 m); Germisara (Geoagiu) (360 m); Soveja (500 m) etc.

Un astfel de climat este recomandat pentru călirea organismului (atît la copii, cît și la adulți), convalescenților, cît și celor suferinzi de gastrită, ulcer, litiază biliară și urinară, nevroză etc.

În aceeași zonă climatică se mai găsesc stațiunile saline Praid, Prahova și Tg. Ocna, deosebit de benefice bolnavilor de astm bronșic.

Climatul de munte se găsește pe întregul teritoriu al munților Carpați, limita sa inferioară aflîndu-se la altitudine de 600—800 m, iar cea superioară la 2 500 m. În zona dintre 600—800 m și 1 800—1 900 m se află un climat rece, iar peste 1900 m, unul aspru.

El se caracterizează printr-un aer curat, cu temperatură, presiune și umiditate scăzute, dar foarte bogat în ioni negativi. Aici radiațiile solare sînt intense, iar precipitațiile abundente, ninsoarea fiind prezentă o mare parte din timp, între 170 și 240 de zile pe an.

Ca proprietăți, este tonifiant și stimulant. El crește numărul de globule roșii și cantitatea de hemoglobină din sînge, intensifică procesele metabolice, ameliorează funcțiile plămînului și stimulează sistemul nervos (pînă la altitudinea de 1 200 m).

În funcție de altitudine, în cadrul lui se departajează cîteva subtipuri.

Climatul subalpin este subtipul cuprins între 500—600 m și 1 000—1 200 m. Se recomandă oamenilor sănătoși pentru călirea organismului, cît și celor suferinzi de tuberculoză pulmonară (în faza de remisiune), hepatită cronică (stabilizată), ulcer (fază nedureroasă), hipertensiune arterială (stadiul I), astm bronșic, bronșită cronică, anemii ușoare etc. Contraindicații: boli acute, stări febrile, ulcer sau colită (în faza dureroasă), tuberculoză pulmonară (în faza activă), boli de inimă grave etc.

Acest climat se găsește la: Sinaia (798—971 m); Bușteni (882—900 m); Cîmpulung Muscel (575—625 m); Brașov (540—560 m).

Climatul alpin este subtipul cuprins între 1 000—1 200 m și 1 600—1 800 m. Se recomandă persoanelor sănătoase, inclusiv celor cu debilitate fizică, cît și contacților cu bolnavi de tuberculoză. De asemenea, el este indicat sportivilor pentru creșterea capacității de efort. De reținut: este defavorabil celor cu astm bronșic și rahitism. Contraindicații: cancer (indiferent de formă), hepatită cronică, litiază biliară și urinară, boli reumatice, copii sub 3 ani, sportivii supraantrenați etc.

Un astfel de climat îl găsim în stațiunile Predeal—Cioplea (1 110 m), Păltiniș (1 442 m), cît și în zona cabanelor Cristianul Mare, Clăbucet, Paring etc.

Subtipul cuprins între 1 800—2 400 m este foarte stresant și lipsit de orice confort termic. Aici nu există stațiuni balneoclimaterice, ci numai cabane (Piatra Arsă, Babele, Caraiman, Bilea Lac, Bilea Cascadă etc.) și refugii. Într-un astfel de climat temperatura aerului ește în general sub 0°C. Numărul zilelor de iarnă este de 100—160, nebulozitatea mare, iar precipitațiile anuale în jur de 1 200 mc, presiunea atmosferică fiind foarte scăzută etc. De un astfel de climat atât de aspru pot beneficia persoanele sănătoase, între 6—65 de ani (numai cu avizul medicului) sportivi de performanță (pentru creșterea capacității de efort) și obezii. Desigur, aceștia din urmă, numai atunci când nu suferă de: boli de inimă grave, boli reumatice, boli de ficat, boli de rinichi, bronșită cronică, astm bronșic, scleroemfizem pulmonar. Acest climat este contraindicat sportivilor obosiți sau supraantrenați.

CRENOTERAPIA

*Bolnavul nu are nevoie de medicul
vorbăreț, ci de acela care îl vindecă.*

Seneca

Crenoterapia sau tratamentul cu ape minerale (gr. *krene* = izvor) este cunoscută de toată lumea. De ce am făcut această afirmație? Deoarece nu cred că există cineva care să poată spune că nu a consumat vreodată apă minerală, care, se știe, are și ea unele proprietăți terapeutice. Fără îndoială, între apele minerale de masă și cele medicinale există unele deosebiri.

Ca majoritatea metodelor terapeutice nemedicamentoase și crenoterapia a trecut prin trei faze de cunoaștere: empirică, experimentală și științifică.

În faza empirică, care a durat câteva mii de ani, pînă la începutul secolului nostru, apele minerale au fost fo-

losite mai mult sub formă de abluțiuni și băi. Pentru bunele rezultate obținute în tratamentul unor suferințe, vreme îndelungată izvoarele cu ape minerală au fost socotite locuri sacre, pîngărirea lor fiind un sacrilegiu.

Crenoterapia a fost folosită în antichitate de mai toate popoarele. Cele mai avansate cunoștințe despre această metodă de tratament le aveau grecii și romanii. Hipocrate trata litiaza urinară nu numai cu dietă și ceaiuri, dar și cu ape minerale. Cu vremea, în jurul izvoarelor cu ape minerale și lacurilor terapeutice din Grecia și Roma antică au luat naștere adevărate „centre de sănătate”, unde oamenii veneau nu numai să se trateze, dar și să se întâlnească în scopuri culturale, economice, politice etc.

Tratamentul cu apă dulce și cu ape minerale a luat o mare dezvoltare la romani, renumele termelor lor, unde se efectuau cele mai diverse tratamente, trecînd dincolo de hotarele imperiului. În timpul celui de al doilea război punic, Hanibal (247—183 î.e.n.) s-a hotărît să cucerască mai întîi, și cît mai rapid, termele romane din munții Pirinei pentru a-și îngriji ostașii răniți sau izoviți de lungile marșuri de zeci de kilometri pe zi.

Începuturile crenoterapiei în țara noastră datează din vremea Daciei romane, mărturii în acest sens fiind vestigiile băilor construite de romani, cît și pietrele comemorative de pe drumul Orșova—Timișoara (Dierna—Tibiscum), de pe Valea Oltului și de la malurile Mării Negre (Pontul Euxin). În secolul al XIX-lea apele minerale din țara noastră deveniseră atât de cunoscute în Europa, încît Împăratul Franței, Napoleon al III-lea, suferind de litiază urinară, la sfatul medicului său, a cerut să-i fie adusă în Franța apă minerală de la Căciulata.

În faza experimentală a crenoterapiei, care a durat pînă la începutul celui de al doilea război mondial, au fost efectuate numeroase studii și cercetări asupra compoziției apelor minerale și radioactivității unora dintre ele. În această perioadă au fost puse bazele teoretice și practice ale hidroterapiei (gr. *hudôr* = apă).

În cea de a treia perioadă a dezvoltării crenoterapiei, fază în care ne găsim noi azi, se încearcă fundamentarea științifică a acestei metode terapeutice, modul de acțiune

al apelor minerale fiind studiat cu cele mai moderne mijloace de laborator.

Ce este o apă minerală? Pentru geolog este acea apă care conține cel puțin 1 g de substanțe chimice, solide sau gazoase, dizolvate într-un litru de apă. Pentru medic, însă, această apă trebuie să aibă în plus efecte terapeutice fundamentate științific și să fie pură din punct de vedere bacteriologic.

Apele minerale pot fi caracterizate în funcție de următorii factori: temperatură, mineralizare, compoziție chimică etc.

În funcție de temperatură, apele minerale sînt de trei tipuri hipotermale (20—35°C); izotermale (36—41°C) și hipertermale (peste 42°C).

În funcție de mineralizare, ele pot fi slab sau puternic mineralizate.

După caracterul lor fizico-chimic, apele minerale se grupează în funcție de conținutul chimic preponderent.

Apele oligominerale conțin sub 1 g substanțe minerale sau de bioxid de carbon la 1 litru de apă. Ele pot fi reci (sub 20°C) sau calde (peste 20°C). Se folosesc în cură internă (sub formă de băut) sau externă (sub formă de băi). Astfel de ape minerale se găsesc la: Băile Felix, Băile 1 Mai, Sîngiorz-Băi, Olănești, Călimănești, Moneasa.

Apele carbogazoase au cel puțin 1 g de bioxid de carbon la 1 litru de apă, fiind de mai multe feluri: bicarbonatate, clorurate, sodice, alcaline, calcice, feruginoase, sulfuroase. Aceste ape pot fi folosite în scopuri terapeutice (cură internă și externă) sau ca ape minerale de masă. Ele se găsesc la: Balványos, Băile Tușnad, Borsec, Buziaș, Covasna, Biborțeni, Vatra Dornei etc.

Ape alcaline. În ele există peste 1 g de substanțe, cu predominanță bicarbonați de sodiu și de potasiu, la 1 litru de apă. Se utilizează în cură internă și la inhalatii. Izvoare există în stațiunile: Bodoc, Malnaș, Sîngiorz-Băi, Slănic Moldova, Poiana Negri, Zizin, Valea Vinului, Borsec (ape mixte carbogazoase).

Ape alcalino-teroase. Conțin peste 1 g de substanțe (bicarbonat, calciu, magneziu). Se administrează în cură internă și prin inhalatii. Aceste ape minerale se găsesc la: Borsec, Biborțeni, Sîngiorz-Băi, Vilcele.

Apele feruginoase, cu cel puțin 10 mg ion fier la 1 litru de apă, se utilizează în cură internă. Stațiunile unde le găsim sînt: Băile Tușnad, Buziaș, Lipova, Vatra Dornei, Vilcele etc.

Ape arsenicale. Conțin cel puțin 0,7 mg ion arsen la 1 litru de apă. Se prescriu în cură internă. Asemenea izvoare sînt la: Șarul Dornei și Covasna.

Ape clorurate-sodice. Conținutul este de peste 1 g de sare la 1 litru de apă. Cele cu o concentrație sub 15 g la litru sînt indicate pentru cură internă, iar peste această cifră, în cură externă (băi, dușuri, irigații). Cele pentru cură externă se găsesc la: Sărata Monteoru, Ocna Mureș, Telega, Bazna, Ocnele Mari, Ocna Sibiului. În afara acestor stațiuni mai pot fi utilizate, pentru aceleași tratamente, apele unor lacuri sărate, cît și apă de mare (aceasta din urmă, deseori, și în cură internă). Apele pentru cură internă se găsesc la: Băile Herculane (izvorul Hygeea), Someșeni (izvorul 1), Ocna Sibiului (izvorul Horia).

Ape iodurate. Conțin 1—5 mg iod la 1 litru de apă și sînt indicate în cură externă, la inhalatii și sub formă de injecții. Tratamentele pot fi făcute la: Bazna, Băile Govora, Băile Govora, Călimănești—Căciulata, Băltătești, Sărata Monteoru etc.

Apele sulfuroase, cu cel puțin 1 mg sulf titrabil, sub formă de hidrogen sulfurat la 1 litru de apă, se utilizează în cură internă și externă; ele se găsesc la: Băile Herculane, Băile Govora, Călimănești—Căciulata, Mangalia, Pucioasa, Niculina—Iasi etc.

Ape sulfatate. Au cel puțin 1 g de sulf sub forma sa oxidată la 1 litru de apă. Pot fi folosite doar în cură internă. Izvoare cu acest tip de ape sînt la: Amara, Băltătești, Sărata Monteoru, Ivanda, Vața de Jos etc.

Ape radioactive. Conțin elemente radioactive printre care radonul, cu o radioactivitate de 18 nanocurie. Sînt benefice numai în cură externă. Le vom găsi la: Băile Felix, Băile 1 Mai, Băile Herculane (7 izvoare, Hygeea, Hercules), Borsec (izvorul P. Curie), Sîngiorz-Băi.

Cele mai multe ape minerale din țara noastră au o origine vadoasă. Ele provin din straturile profunde ale pămîntului, unde se strîng din precipitațiile atmosferice.

Venind în contact direct cu rocile pe care le întâlnesc în timpul circulației lor, dizolvă unele elemente chimice pe care acestea le conțin, după care ies la suprafață, prin izvoare, ca ape minerale.

Apele sărate, iodurate și bromurate, după unii autori, ar proveni din pânzele subterane ale vechilor bazine sau lacustre din vecinătatea depozitelor subterane de petrol și gaz metan.

Apele minerale de masă, datorită concentrației lor scăzute în substanțe minerale, cit și bogatului lor conținut în bioxid de carbon, au un gust plăcut. Ele nu trebuie, însă, consumate în mod abuziv, deoarece pot agrava unele boli de stomac sau de rinichi.

O cură cu ape minerale se va face numai la indicația medicului specialist, în unele cazuri chiar sub supravegherea sa, din următoarele motive: modul lor de administrare nu este standard, el variind în funcție de boală, de forma sa clinică, de suferințele asociate etc.; cura variază nu numai de la o stațiune la alta, dar și în cadrul aceleiași stațiuni, în funcție de izvorul indicat etc.

Apele minerale sînt contraindicate în: boli acute, boli de sînge, boli de inimă grave, cancer, hemoragii, ulcer gastric sau duodenal în criză, unele boli de piele etc.

Cele mai bune rezultate se obțin cînd apele minerale sînt consumate direct la izvor. Cînd bolnavul nu se poate deplasa, apa respectivă, adusă la hotel sau la sanatoriu, în vase de sticlă bine închise trebuie consumată cit mai repede posibil.

O cură cu ape minerale se poate face și în localitatea de domiciliu, unde acestea sînt aduse în sticle îmbutețate direct de la izvor. Firește, rezultatele terapeutice ale unei astfel de cure sînt inferioare celor obținute în stațiune, unde bolnavii beneficiază în același timp și de alți factori: mediul ambiant, climat, mișcare, alimentație etc.

Pe teritoriul țării noastre se găsesc izvoare și lacuri cu cele mai diverse tipuri de ape minerale. De-a lungul anilor, în jurul lor, au luat ființă numeroase stațiuni balneoclimaterice, unde se pot trata nenumărate boli: digestive, renale, cardiovasculare, respiratorii, reumatice etc. Dintre acestea vom prezenta pe cele mai importante împreună cu bolile care pot beneficia de crenoterapie.

Amara (Jud. Ialomița)

Preartroze, artroze, sechele posttraumatice și neurologice, metroatexite cronice, sterilitate secundară, insuficiență ovariană etc.

Balta Albă²⁷ (Jud. Buzău)

Preartroze, artroze, sechele posttraumatice și neurologice, metroatexite cronice, insuficiență ovariană, psoriazis, eczeme etc.

Bazna (Jud. Sibiu)

Preartroze, artroze, sechele posttraumatice și neurologice, metroatexite cronice, cervicite etc.

Băile Felix (Jud. Bihor)

Preartroze, artroze, poliartrită reumatoidă, spondilită anchilozantă, sechele posttraumatice și neurologice, metroatexite, tulburări de pubertate și menopauză, boli endocrine etc.

Băile Govora (Jud. Vrancea)

Astm bronșic, bronșite cronice, bronșiectazie, scleroemfizem pulmonar, sechele posttraumatice și neurologice etc.

Băile Herculane (Jud. Caraș Severin)

Preartroze, artroze, spondilită anchilozantă, sechele posttraumatice și neurologice, diabet zaharat (unele forme), gută etc.

Băile Govora (Jud. Vâlcea)

Litiază biliară, gastrite cronice, constipație cronică, dischinezie biliară, hepatită cronică, pancreatită cronică, astm bronșic, bronșite cronice, laringite cronice, acnee, eczeme, psoriazis etc.

Băile Tușnad (Jud. Harghita)

Nevroză astenică, stări după flebite, arterite (prin ateroscleroză), varice, hipertensiune arterială, valvulopatii operate, infarct miocardic (la cel puțin 3 luni după ieșirea din spital) etc.

²⁷ Nămolul lacului Balta Albă este folosit pentru producerea extractului Pell-Amar.

Bălănești (Jud. Neamț)

Artroze, sechele posttraumatice și neurologice, insuficiență ovariană, cervicite etc.

Balványos (Jud. Covasna)

Hipertensiune arterială, insuficiență mitrală și aortică compensate, arterită (prin ateroscleroză), varice, nevroză etc.

Borsec (Jud. Harghita)

Hipertensiune arterială, insuficiență mitrală și aortică compensate, hipertiroidie, gastrite cronice hipoacide, constipație cronică, colite cronice, dischinezie biliară, nevroze etc.

Buziaș (Jud. Timiș)

Hipertensiune arterială, infarct miocardic (la cel puțin 3 luni după ieșirea din spital), valvulopatii operate, sechele după flebită, arterită (prin ateroscleroză), nevroză etc.

Călimănești—Căciulata (Jud. Vâlcea)

Gastrite cronice hipoacide, constipație cronică, colite cronice, dischinezie biliară, colecistite cronice, hepatită cronică, litiază urinară, diabet zaharat, artroze, sechele posttraumatice, astm bronșic, bronșite cronice, obezitate, nevroză etc.

Covasna (Jud. Covasna)

Hipertensiune arterială, infarct miocardic (la cel puțin 3 luni după ieșirea din spital), cardiopatie ischemică, valvulopatii operate, varice, ulcer varicos, ulcer gastric sau duodenal, nevroze etc.

Eforie Nord (Jud. Constanța)

Preartroze, artroze, spondilită anchilozantă, poliartrită reumatoidă, sechele posttraumatice și neurologice, insuficiență ovariană, metroanexite cronice, sterilitate secundară, psoriazis etc.

Germisara (Geoagiu-Băi) (Jud. Hunedoara)

Artroze, sechele posttraumatice și neurologice, tulburări de menopauză, nevroze etc.

Lacu Sărat (Jud. Brăila)

Artroze, sechele posttraumatice și neurologice, eczeme, cervicite, insuficiență ovariană etc.

Lipova (Jud. Arad)

Hipertensiune arterială, varice, gastrite cronice hipoacide, colite, dischinezie biliară, hepatită cronică, nevroze etc.

Mangalia (Jud. Constanța)

Artroze, spondilită anchilozantă, poliartrită reumatoidă, sechele posttraumatice și neurologice, metroanexite cronice, insuficiență ovariană, cervicite cronice, constipație, dischinezie biliară etc.

Moneasa (Jud. Arad)

Artroze, sechele posttraumatice și neurologice, metroanexite cronice, nevroze etc.

Neptun (Jud. Constanța)

Preartroze, artroze, spondilită anchilozantă, poliartrită reumatoidă, sechele posttraumatice și neurologice, cervicite cronice, metroanexite cronice etc.

Ocna Sibiului (Jud. Sibiu)

Artroze, spondilită anchilozantă, sechele posttraumatice și neurologice, sterilitate secundară, cervicite cronice etc.

Ocna Șugatag (Jud. Maramureș)

Artroze, sechele posttraumatice și neurologice, cervicite etc.

Ocnele Mari (Jud. Vâlcea)

Artroze, sechele posttraumatice, metroanexite cronice, cervicite, insuficiență ovariană etc.

Pucioasa (Jud. Dâmbovița)

Artroze, sechele posttraumatice și neurologice, acnee, furunculoză, sclerodermie etc.

Săcelu (Jud. Gorj)

Artroze, sechele posttraumatice și neurologice, metroanexite cronice, insuficiență ovariană, laringite cronice etc.

Sărata Monteoru (Jud. Buzău)

Artroze, sechele posttraumatice și neurologice, cervicite cronice.

Singiorz-Băi (Jud. Bistrița Năsăud)

Gastrite cronice, ulcer gastric și duodenal, sechele după stomac operat, constipație cronică, colecistite cronice, hepatită cronică, diabet zaharat, gută, obezitate, bronșită cronică, artroze etc.

Slănic Moldova (Jud. Bacău)

Gastrite cronice, ulcer gastric și duodenal, dischinezie biliară, colecistite cronice, astm bronșic, alergic, bronșite cronice, bronsiectazie, diabet zaharat, obezitate, artroze etc.

Slănic (Jud. Prahova)

Artroze, sechele posttraumatice, astm bronșic, bronșite cronice, metroanexite cronice, insuficiență ovariană, cervicite etc.

Sovata (Jud. Mureș)

Metroanexite cronice, insuficiență ovariană, cervicite cronice, sterilitate secundară, artroze, sechele posttraumatice, nevroze etc.

Techirghiol (Jud. Constanța)

Preartroze, artroze, spondilită anchilozantă, poliartrită reumatoidă, sechele posttraumatice și neurologice, insuficiență ovariană, cervicite, metroanexite cronice, sterilitate secundară etc.

Tinca (Jud. Bihor)

Gastrită cronică hipoacidă, ulcer gastric și duodenal, colite cronice, colecistite, hepatită cronică, diabet zaharat, artroze etc.

Vatra Dornei (Jud. Suceava)

Hipertensiune arterială (fără complicații), valvulopatii operate, arterite (prin ateroscleroză), varice, artroze, sechele posttraumatice, nevroze etc.

Vața de Jos (Jud. Hunedoara)

Artroze, nevroze, surmenaj, tulburări de menopauză.

CROMOTERAPIA

Tot ceea ce este viu aspiră către culoare.

Goethe

Dacă pentru un artist culoarea este un mod de exprimare, pentru un fiziolog un proces chimic care are loc la nivelul retinei, pentru un fizician o radiație cu o anumită lungime de undă, pentru un pedagog un sistem de educație vizuală, pentru medicul naturist ea este în același timp un element de diagnostic și un remediu.

Numeroși cercetători au observat că toate culorile au efecte fiziologice, dar mai ales psihologice, fapt demonstrat concret și cu ocazia Congresului Internațional al Culoarei, care a avut loc în vara anului 1985, la Monte Carlo. Cu această ocazie, printre temele dezbătute s-a aflat și „Influența culorilor asupra psihicului oamenilor”, la discuții luând parte nu numai medici și psihoterapeuți, cum s-ar crede, ci și alți delegați: pictori, pedagogi, urbanisti, farmaciști, industriași și chiar specialiști în marketing. Vorbitorii au adus nenumărate exemple în legătură cu influența, atât de diferită asupra oamenilor, atât a fiecărei culori cât și a nuanțelor pe care ea le poate prezenta. Astfel, farmaciștii au atras atenția fabricanților de medicamente că produsele, destinate bolnavilor de inimă, colorate în roșu²⁸, sînt greu tolerate de aceștia. În schimb, pentru specialiștii în marketing, roșul poate avea cu totul alte efecte asupra omului. Așa de exemplu, mărfurile colorate sau ambalate în roșu sînt mult mai solicitate de cumpărători. După numeroase anchete și statistici ei au mai descoperit și alte efecte ale culorilor asupra cumpărătorilor: alimentele ambalate în culori închise (albastru, maro și negru) sugerează ceva învechit, iar cele în albastru și verde foarte deschis numai prospețime; ca-

²⁸ Biologul canadian H. Wolhfarth a constatat că bățile inimii și tensiunea arterială crește într-o încăpere cu pereții roșii, chiar la nevăzători. El a mai observat că tensiunea arterială a scăzut la elevii unei școli, după ce pereții claselor au fost revopșiți din oranj în albastru foarte deschis, iar mochetele în gri deschis. Același fenomen a fost observat și la elevii nevăzători.

feaua ambalată în pungi galbene sugerează un produs „slab“; în pungi negre un produs „tare“, iar în pungi roșii un produs „foarte aromat“.

Ținând seama de influența culorilor asupra psihicului multor bolnavi, unele fabrici de medicamente au pus pe piață medicamente destinate celor astenici și depresivi colorate numai în galben și oranj (culori recunoscute pentru proprietățile lor dinamizante), pentru anxioși în albastru foarte deschis (culoare sedativă), iar pentru ameliorarea durerilor în roz (culoare calmantă). Aceleași fabrici nu mai colorează de mai multă vreme în roșu medicamentele destinate bolnavilor de inimă sau cu hipertensiune arterială, iar în verde-închis pe cele recomandate în bolile psihice.

Despre influența culorilor asupra stărilor organismului uman mai pot fi date și alte exemple, unul dintre cele mai elocvente fiind „povestea podului londonez Blackfriars“. Până nu de mult, de pe acest pod se arunca în apele Tamisei un mare număr de oameni, pentru a-și curma viața. După revopsirea sa din negru (culoarea inițială) în verde — foarte deschis, numărul sinuciderilor a scăzut foarte mult, fapt pus de specialiști pe seama noii sale culori, recunoscută pentru proprietățile ei sedative și relaxante.

Sociologul francez M. Pott a făcut o foarte interesantă observație la salariații unei întreprinderi metalurgice, ale cărei încăperi, utilaje și mașini erau vopsite în culori diferite: pereții în crem-deschis, mașinile în verde, conductele de apă caldă în roșu, cele de gaze în galben etc. După cinci ani, el a constatat că numărul accidentelor de muncă a scăzut foarte mult, aceasta, desigur, datorită coloritului diferit al utilajelor și mașinilor, care le ținea în permanentă atenția trează.

De multe ori, culorile influențează în așa fel starea de spirit a omului, încât, la unele persoane ele pot provoca adevărate suferințe. Despre Condé, unul dintre generaliile lui Ludovic al XIV-lea, se spunea că își pierdea pe dată buna dispoziție, ori de câte ori avea în fața ochilor un obiect de culoare verde. Dar culorile pot conferi și o stare de bine, de destindere. Beethoven scria prietenului său Wegeler că este incapabil să găsească armoniile fără a avea în fața ochilor un tablou colorat. Apropo de muzică și culoare: pentru anumite persoane, muzica

lui Mozart în timpul audițiilor este „albastră“, iar cea a lui Wagner „luminoasă“. Goethe spunea despre culori că ele „acționează asupra sufletului, putând trezi sentimente diferite, idei, emoții, care ne aduc liniște sau, dimpotrivă, ne agită și provoacă tristețe“.

Dar culorile, mai spun specialiștii cromoterapeuți, acționează nu numai asupra psihicului, ci și asupra unor țesuturi și organe, direct sau indirect. Astfel: culoarea roșie ameliorează metabolismul și stimulează funcțiile ficatului (Ghadioli); stimulează sistemul sexual masculin; crește frecvența bătăilor inimii și tensiunea arterială (H. Wolfarth); organismul expus multă vreme la o lumină puternică sau la culori foarte vii reacționează prin descărcări hormonale (Wurtmann); lumina albastră-violet are o acțiune favorabilă asupra icterului noului născut (Lucey) etc.

S-a observat că unele animale și plante reacționează și ele la anumite culori: curcanii și taurii devin furioși la vederea culorii roșii; muștele se așază mai mult pe obiectivele vopsite în culori foarte deschise (roz, galben) și evită pe cele închise (negru, albastru sau maro — foarte închis); albinele vizitează mai mult florile albastre, iar fluturii²⁹ pe cele care au un colorit asemănător cu al lor. S-a constatat că plantele se dezvoltă mult mai bine într-o ambianță cu lumină roșie sau violetă și, în mod paradoxal, deloc în cea verde.

Cei dinții cromoterapeuți au fost chinezii și egiptenii. În papirusul Edwin Smith se găsesc numeroase referiri cu privire la folosirea culorilor pentru tămăduirea unor boli. Culoarea roșie, patronată de zeul Osiris, era folosită pentru „creșterea vitalității“, iar cea galbenă, culoarea zeiței Isis, pentru „stimularea spiritului“.

Vechii chinezi s-au folosit de culori și în scopuri diagnostice. Pentru ei o piele de culoare roșie semnifica o tulburare energetică în meridianul inimii, de culoare galbenă — un exces energetic în meridianul splină-pancreas, de culoare verzuie, un exces energetic în meridianul ficatului etc.

Terapeuții evului mediu din apusul Europei izolau bolnavii de rujeolă, variolă și chiar de scarlatină în camere cu pereții vopșiți în roșu sau în paturi înconjurată cu

²⁹ R. Silbergried de la Institutul Tropical din Panama, a constatat că bogatul colorit al fluturilor contribuie la atragerea femelelor, iar în unele cazuri, chiar la alungarea congenerilor rivali.

draperii roșii. Acești bolnavi erau obligați să poarte îmbrăcăminte tot de culoare roșie, culoare despre care se spunea că „ușurează și scurtează boala“. Astfel de metode erau folosite și de către medicina noastră populară, care mai recomandă, în plus, aplicarea pe abdomenul bolnavilor amintiți a unei bucăți de postav roșu muiată în rachiu de cirmîz³⁰. În unele regiuni ale țării, bolnavii de rujeolă consumau, tot în scopuri terapeutice fiertură de frunze uscate de mac roșu.

Medicina tradițională indiană folosea, în trecut, ca de altfel și azi, pe lângă atâtea alte metode terapeutice naturale și cromoterapia, sub diverse forme: purtare de îmbrăcăminte colorată, introducerea bolnavilor în camere cu pereții colorați sau cu plafoane prevăzute cu orificii, de mărimi diferite, în care se puneau bucăți de mătase sau sticle colorate, în funcție de suferința tratată. O astfel de metodă era folosită numai în zilele însoțite.

Cromoterapia, care are unele baze științifice, este doar o metodă adjuvantă, specialiștii care o practică nepretinzînd nici o clipă că pot vindeca bolile numai cu ajutorul culorilor. Ele pot contribui, însă, spun ei, la ameliorarea unor suferințe, prin influențarea anumitor organe direct sau indirect, dar mai ales a psihicului.

În serviciile de specialitate, cromoterapia se practică individual sau în grupuri mici de persoane, de cele mai multe ori în asociație cu muzicoterapie. Vizionarea culorii respective sau a jocurilor de lumini colorate se face timp de 30—60 de minute, stîndu-se în fotolii. Vizionarea culorilor în scopuri terapeutice poate fi practică și la domiciliu, cu ajutorul unor diapozitive colorate, proiectate pe un perete alb.

Purtarea de îmbrăcăminte colorată după preferințe este tot o formă de cromoterapie. Dar, de cele mai multe ori, preferințele noastre nu coincid întotdeauna cu indicațiile cromoterapeuților. În timp ce acești specialiști recomandă să purtăm iarna îmbrăcăminte în culori calde (oranj, galben, roșu) și reci în timpul verii (albastru și verde-închis), noi procedăm exact invers. Tot cromoterapeuții recomandă persoanelor melancolice haine cu un colorit cît mai viu și desene cît mai tipătoare.

³⁰ Sîngerul sau cirmizul (*Cornus sanguinea*) este un arbore ale cărui ramuri sînt de culoare roșie toamna și iarna.

Medicina tradițională indiană recomandă îmbrăcăminte de culoare roșie pentru stimularea poftei de mîncare și în timpul competițiilor de orice fel; galbenă, pentru stimularea muncii intelectuale; oranj, pentru tulburări de dinamică sexuală; verde sau gri-deschis pentru combaterea emoțiilor; albastră sau violet, în timpul evenimentelor cu încărcătură emoțională mare (folosirea lor îndelungată va produce oboseală, constipație și indigestie); albă, cu ocazia evenimentelor ce simbolizează puritate (nuntă). Toate aceste culori trebuie să fie de origine vegetală și minerală.

Cromoterapia mai constă și din folosirea celor mai adecvate culori, la domiciliu, la locul de muncă, ca să nu mai vorbim de policlinici și spitale. Ținînd seama de proprietățile terapeutice ale culorilor, în camera de dormit trebuie să predomină albastrul sau verdele foarte deschis (niciodată roșu, indiferent de nuanță), în camera de lucru oranjul sau galbenul (care îmbunătățește randamentul muncii intelectuale), în camera de baie albul.

După părerea unor specialiști, pereții birourilor trebuie vopsiți în oranj sau galben (niciodată în alb, care scade ritmul oricărei activități), ca de altfel și coridoarele și scările. Pereții halelor vor fi vopsiți în crem, iar mașinile, utilajele și conductele în mod cît mai diferit (verde, albastru, galben, oranj), pentru mărirea vigilenței, ceea ce va contribui la scăderea accidentelor în muncă. În încăperile cu temperaturi înalte nu va fi folosită culoarea roșie, ci numai culori reci (albastru, verde sau violet-închis), care dau iluzia de răceală.

În sălile de operație, cît și în saloanele bolnavilor trebuie să domine culorile sedative și calde. Din saloanele copiilor bolnavi nu trebuie să lipsească culoarea roz și, dacă este posibil, desenele colorate, mai ales scene de basm, atît de binefăcătoare lor.

De puțină vreme, culorile, mai exact pictura și desenul colorat, sînt întrebuințate în scopuri terapeutice, respectiv metoda fiind cunoscută sub numele de art-terapie. Ea se practică, în cele mai multe din cazuri, în asociație cu muzicoterapia, mai ales în serviciile de psihiatrie și în centrele pentru recuperarea marilor handicapați (paralizii, lipsa unuia sau mai multor membre). Aceștia învață să deseneze sau să picteze cu mîna validă, cu piciorul sau numai cu gura (în cazul marilor handicapați), creionul sau pensula fiind ținute între dinți.

Cromoterapia este, deci, o metodă adjuvantă.

În continuare ne propunem să prezentăm proprietățile terapeutice ale culorilor, cât și indicațiile și contraindicațiile lor, așa după cum rezultă din unele cercetări științifice.

Roșul stimulează sistemul nervos, metabolismul, circulația sîngelui și combate efectele nocive ale frigului.

Indicații : răceală, frison, anemii, dureri reumatice agravate de frig și umezeală, constipație (prin atonie intestinală), tuberculoză, înaintea competițiilor de orice fel (dar numai pentru scurte perioade de timp).

Contraindicații : hipertensiune arterială, isterie, febră foarte mare, minie, temperamente sanguine.

Oranjul tonifică aparatul respirator, combate spasmele, stimulează atenția, fixează calciul în oase, afrodisiac.

Indicații : bronșite, scleroemfizem pulmonar, astm bronșic, rinite cronice, menstruație redusă sau absentă, litiază biliară, boli de rinichi, impotență sexuală.

Contraindicații : nici una.

Galbenul stimulează sistemul nervos și aparatul digestiv, crește tonusul muscular și secrețiile ficatului, stomacului, pancreasului.

Indicații : constipație, balonări, insuficiență hepatică, indigestie, paraziți intestinali, dureri de cap, astenie, melancolie, mialgii, pentru stimularea atenției și memoriei (mai ales înaintea examenelor).

Contraindicații : isterie, alcoolism, palpitații.

Verdele dilată vasele de sînge, mai ales pe cele de calibru mic, scade tensiunea arterială, sedativ.

Indicații : insomnie, hipertensiune arterială, alcoolici agresivi, stări emoționale, iritabilitate, incontinență urinară.

Contraindicații : nici una, cu condiția să nu fie folosit în nuanțe închise vreme îndelungată.

Albastrul sedativ, dă iluzia de rece (mai ales în nuanțe închise).

Indicații : dureri de cap, vărsături, tuse nervoasă, angine, epilepsie, insomnie, arsuri, bufeuri de căldură, ictul noului născut.

Contraindicații : răceală, frison, boli reumatice. Îmbrăcămînta albastră în nuanțe închise purtată mai multă vreme va produce oboseală, constipație, iar la unele persoane chiar stări depresive.

Indigoul ameliorează durerile și stimulează glandele paratiroide.

Indicații : dureri de orice fel, sinuzite, reumatism articular acut, nevralgii, tulburări de vedere, cataractă, epistaxis, zgomote în urechi, nefrite, tulburări de auz, sensibilitate gustativă diminuată sau pierdută.

Contraindicații : nici una.

Violetul, sedativ, stimulează producerea globulelor albe. La unele persoane crește tensiunea arterială și frecvența bătăilor inimii.

Indicații : boli reumatice, nevralgii, insomnie, dureri cauzate de frig și de umezeală, epilepsie, tuse uscată, astm bronșic, frică, minie.

Contraindicații : persoane melancolice sau depresive.

Turcoazul, calmant, tonifiant, regenerează pielea.

Indicații : traumatisme, arsuri, dureri mari, astenie, surmenaj.

Contraindicații : nici una.

Negrul creează stare de tristețe. Se folosește numai ocazional.

Albul dă senzație de liniște, stimulează tonusul organelor interne.

În ceea ce privește nuanțele din cadrul unei culori și ele, la rîndul lor, pot avea efecte diversificate asupra organismului.

Roșul închis (purpură) calmează durerile, scade tensiunea arterială, stimulează circulația sîngelui în vene, anafrodisiac.

Indicații : dureri, febră, epistaxis, menstruație dureroasă și abundentă, eczeme, emoții.

R o ș u l aprins stimulează contractia inimii, circulația sîngelui în artere și activitatea rinichilor, afrodisiac.

Indicații: hipotensiune arterială, impotență sexuală, frigidity, menstruații reduse sau absente.

R o z u l, sedativ, creează o ambianță optimistă și odihnitoare, conferă protecție (la copii).

Indicații: nevroze, copii.

G r i u l, sedativ.

Indicații: nevroze, hipertensiune arterială.

M a r o u l, sedativ, echilibrant (mai ales în tonuri nu prea închise).

Indicații: nevroze.

DIETOTERAPIA

*Cel ce mănîncă nefiînd sănătos, e
ca omul ce doarme cînd moartea e
lîngă el.*

Papirus Insinger

Prin dietoterapie se înțelege tratamentul bolilor cu anumite alimente sub forma unor regimuri speciale, cu scopul de a le corecta parțial sau chiar total. Și astfel de boli, care depind într-o mare măsură de regimuri alimentare speciale, sînt: ulcerul gastric și duodenal, diabetul zaharat, guta, colita etc. Sînt, însă, și boli care nu depind de un regim special, dar care pot beneficia într-o bună măsură de unele alimente înzestrate și cu cîteva proprietăți terapeutice, motiv pentru care ele sînt denumite **a l i m e n t e - m e d i c a m e n t**. Așa, de exemplu, merele, lămiile, portocalele, pătlăgelele roșii, țărița, fasolea etc. scad colesterolul din sînge, datorită pectinelor pe care le conțin³¹. Iată și alte exemple: usturoiul (are pro-

³¹ 10 g de pectină scade cu 10% concentrația colesterolului din sînge. Pentru a asimila, însă, 10 g de pectină, un om trebuie să mănînce 1,5 kg de mere pe zi. Pectina se mai găsește, în cantități crescute, în: țăriță, portocale, lămiile etc.

prietăți hipotensoare, diuretice, vermifuge), ceapa (proprietăți antiscorbutice, anticancerigene, colecistochinetice, diuretice), ridichile (proprietăți aperitive, colecistochinetice, diuretice), căpșunile și fragile (proprietăți antigutoase) etc.

Cei dintii care au descoperit că alimentele au și proprietăți terapeutice au fost chinezii. În vechiul lor tratat de medicină, intitulat *Nei King*, scris cu cîteva mii de ani în urmă, ei spuneau: „Primele și cu adevărat medicamente sînt alimentele“.

Foarte avansate cunoștințe despre vindecarea bolilor cu unele alimente aveau și vechii greci. De altfel, de la ei ne-a rămas cuvîntul dietă, derivat din diata, prin care, la acea vreme, se înțelegea o „viață cumpătată cu ajutorul unei alimentații raționale“.

Mii de ani, oamenii au întrebuințat legumele și fructele nu numai pentru potolirea foamei, dar și la vindecarea bolilor, în fruntea listei aflîndu-se: usturoiul, ceapa, varza³², lăptucile, smochinele etc.

La începutul secolului nostru alimentele-medicament, cit și plantele medicinale, au fost înlocuite, treptat, cu medicamente de sinteză, o nouă realizare a genului uman, mult mai eficace, de ce să nu o spunem, decît remediile naturale.

Dacă știința a dat o grea lovitură remediilor tradiționale, ea a contribuit, în schimb, la nașterea biochimiei și altor discipline, cu ajutorul cărora au putut fi dezlegate numeroase taine. Astfel, cu ajutorul fiziologiei și biochimiei, omul a aflat că mîncînd, el introduce în stomac diverse substanțe chimice, pe care le-a denumit: glucide, grăsimi, proteine, săruri minerale, vitamine etc.

Oamenii de știință au mai descoperit că, pentru menținerea sănătății și capacității de muncă, noi avem nevoie de toate aceste substanțe chimice în anumite proporții, în funcție de vîrstă și efortul fizic și intelectual depus. Cu alte cuvinte, una dintre condițiile stării de sănătate este și alimentația echilibrată. Orice abatere, cantitativă sau calitativă, de la o astfel de alimentație, constituie o cauză de îmbolnăvire. Și totuși, regimurile alimentare

³² După spusele lui Cato cel Bătrîn, romanii au folosit varza timp de șase secole ca leac împotriva tuturor bolilor.

unilaterale sau dezechilibrate, cum le mai denumesc unii dieteticieni, în sensul creșterii aportului unui aliment în dauna altora, dacă sînt folosite în mod rațional și pentru scurte perioade de timp, constituie excelente remedii împotriva bolilor. Și astfel de regimuri unilaterale sînt: alimentația vegetariană, alimentația macrobiotică, alimentația cu crudități, alimentația disociată, abținerea completă de la mîncare (postul) etc.

Alimentația vegetariană. Constă din fructe și legume, proaspete sau uscate, cereale (inclusiv produsele lor) și grăsimi vegetale. O astfel de alimentație poate fi folosită în curele de slăbire, la tratamentul constipației, la dezintoxicarea organismului etc. Atenție! Abuzul unui aliment în dauna altuia, pentru mai multă vreme, este dăunător. Așa, de exemplu, consumul de prea multe fructe provoacă oboseală și scade tensiunea arterială, iar cel de cereale produce fermentații intestinale și favorizează apariția unor boli de piele.

Dacă, pe lângă alimentele amintite, se mai adaugă lapte și derivatele sale, ouă și miere, vorbim de un *regim lacto-vegetarian*. Cu un astfel de regim alimentar, cunoscut și sub numele de „regim de viață lungă”, Pitagora a trăit 100 de ani.

Regimul lacto-vegetarian poate fi folosit la tratamentul bolilor de rinichi, de intestine, al gutei, al hipotiroidiei etc.

Regimul vegetarian mai are încă două variante: cu adaus numai de ouă sau numai de pește.

Alimentația macrobiotică³³ (sau *regimul de viață lungă*) (gr. *macro*=mare, lung; *bios*=viață) este folosită în țările din estul Asiei, de cîteva secole. Ea a fost reactualizată și răspîdită în Occident de către medicul japonez Nyioiti Sakaurzawa, cunoscut și sub numele de George Ohshawa.

Hrana constă din: cereale nedecorticate (60% din rația zilnică), legume și fructe (30%), proaspete sau uscate,

³³ Cu un astfel de regim alimentar locuitorii regiunii Hunza, din nordul Indiei (Căsmir), depășesc venerabila vîrstă de 100 de ani, putînd procrea pînă la 80 de ani și munci pînă la 90 de ani, chiar în zilele în care nu mîncă nimic, conform unui vechi obicei. Se mai știe că acești oameni consumă numai alimente produse în regiunea lor, în felul acesta ei făcînd o simbioză perfectă cu natura, a căror fii sînt.

precum și ouă, lapte și carne (10%) — cei mai mulți consumă numai lapte, brînză și carne de capră. Fiind foarte săracă în proteine, va fi utilizată numai pentru scurte perioade de timp, atît la combaterea obezității, cît și la dezintoxicarea organismului.

Alimentația cu crudități. Constă numai din următoarele alimente crude: fructe și legume (70—80% din rația zilnică), lapte, brînză, ouă, miere (20—30% din rația zilnică). Se poate folosi în boli de ficat, boli de rinichi, hipertensiune arterială, ateroscleroză și obezitate.

Dar, pe lângă cele amintite, unii dieteticieni mai recomandă și carne crudă³⁴, un astfel de regim fiind denumit de ei „*instinctoterapie*”³⁵. Acest regim de crudități (folosit de un număr restrîns de persoane) este recomandat, pentru scurte perioade de timp, în curele de slăbire și la dezintoxicarea organismului.

Indiferent de alimentele care se consumă (cu sau fără carne), ele trebuie să fie crude și să nu fie prelucrate în vreun fel: sărare, congelare, uscare, afumare, adaus de substanțe chimice etc. Și încă o condiție: toate alimentele să fie foarte proaspete.

Postul sau abținerea de la mîncare, nu și de la apă, însă, pentru una sau mai multe zile, constituie un excelent mijloc de menținere a sănătății. El se practică de peste 2500 de ani, în scopuri igienice, printre adepții săi din antichitate aflîndu-se Hipocrate, Socrate, Pitagora și Plutarh. Acesta din urmă își sfătua prietenii, cînd se îmbolnăveau să nu mînce nimic cu o zi înainte de a merge la medic, iar Pitagora primea la prelegerile sale numai pe aceia care posteau cîteva zile la rînd.

Prin abținerea de la mîncare organele care participă la digestie sînt puse în repaus, iar țesuturile se curăță, spunea A. Carrel. Postul, afirmă I. Peatnițki, fortifică organismul, întinerește celulele, prin autoliza preferen-

³⁴ Unele populații de eschimoși mîncă numai alimente crude, 98% fiind reprezentate de carne și grăsimi. De fapt, eschimosii, în dialect alguichian înseamnă „mîncător de carne crudă”. Eschimoșii nomazi, din tribul Thule, mîncă ficatul și stomacul animalului cu conținut cu tot, imediat după ce este vînat.

³⁵ În perioadele de început ale omenirii, oamenii mîncău din instinct numai alimente crude. De aici și denumirea acestui regim de crudități, „instinctoterapie”. De reținut, la utilizarea regimului este necesar certificatul centrului sanitar.

țială a proteinelor îmbătrinite. Se mai spune că postul scurt, de numai 1—2 zile, îmbunătățește memoria și atenția.

„Cînd se postește“, spune C. Kuzmin, „organismul acoperă 15% din necesarul de energie pe seama proteinelor, 10% pe seama glucidelor și 75% pe seama grăsimilor. Cele dinții substanțe care se epuizează cu această ocazie sînt glucidele“.

Durata postului este de mai multe feluri :

— de 36 de ore : se mănîcă foarte puțin seara, apoi, în următoarele 24 de ore nimic (cu excepția apei) ; un astfel de post va fi practicat la interval de două săptămîni ;

— de trei zile, după care alimentația se reia cu supe de legume, legume fierte, iar după două zile cu brînză de vaci proaspătă, sucuri de fructe, orez fiert etc. ;

— total (cu excepția apei) de 1—2 zile pe săptămîna ;

— de 10 zile la rînd (cu excepția apei), la începutul fiecărui anotimp, cu reluarea alimentației în mod progresiv (supe de legume, sucuri de legume și fructe, legume fierte etc.) ;

— de peste 10 zile la rînd, la interval de trei ani, cu reluarea alimentației la indicația medicului.

Posturile mai lungi vor fi efectuate numai cu avizul medicului. Indicațiile postului : obezitate, dezintoxicarea organismului, vîrsături etc.

Contraindicațiile sînt : boli de inimă, boli de rinichi, tuberculoză, boala Basedow, debilitate fizică, cancer, boli febrile etc.

Alimentele-medicament cu cele mai multe proprietăți terapeutice, și la îndemîna oricui, sînt fructele și legumele. Ele conțin un mare număr de calorii, datorită bogăției lor în glucide³⁶. Virtutile lor terapeutice se datoresc principiilor active, sărurilor minerale, vitaminelor etc., pe care ele le conțin în cantități apreciable.

Fructele și legumele pot fi întrebuințate în scopuri terapeutice în mai multe feluri : sub formă de aliment (crud sau preparat), cataplasme, infuzie, decoct etc.

³⁶ Un litru de suc de struguri are 900 de calorii, de suc de mere 500 de calorii, de cireși 450 calorii, de pere 420 calorii etc.

Cele mai multe virtuți terapeutice le au sucurile, care se pot consuma simple, în stare naturală sau puse în mîncare. Ele pot fi folosite la echilibrarea unei alimentații nesănătoase, abuzive, în curele de slăbire sau la dezintoxicarea organismului (cîte 1—2 zile pe săptămîna exclusiv), cît și la tratamentul unor boli de ficat, de rinichi sau de stomac.

CÎTEVA SFATURI CU PRIVIRE LA FOLOSIREA SUCURILOR :

— sucurile se vor prepara numai din fructe sau legume cît mai proaspete și sănătoase ;

— fructele sau legumele, mai înainte de a fi introduse în mașina de stors, vor fi foarte bine spălate cu apă rece, apoi tăiate în felii subțiri, coaja fiindu-le păstrată ;

— sucul se consumă numai în primele trei ore după preparare, cît mai încet posibil, de-a lungul a 1—2 ore ;

— înainte de consumarea sucului și trei ore după, nu se va mîncă nimic ;

— sucul cu gust nu tocmai plăcut poate fi amestecat cu un altul, după cum se va vedea de îndată ;

— cînd sucul este consumat în exclusivitate, cantitatea respectivă va fi de 1—2 litri pe zi.

CELE MAI IMPORTANTE SUCURI DE FRUCTE ȘI LEGUME ȘI INDICAȚIILE LOR TERAPEUTICE :

— *sucul de afine* : colite, diaree, dizenterie, colibaciloză ;

— *sucul de căpșuni* : boli reumatice, tulburări de creștere (la copii) ;

— *sucul de cireși* : boli reumatice, ateroscleroză, gută, obezitate, fragilitate vasculară ;

— *sucul de dude* : constipație, afte, stomatite ;

— *sucul de grepfruturi* : oboseală, anorexie, insuficiență hepatică, fragilitate vasculară ;

— *sucul de lămîie* : oboseală, convalescență, ulcer gastric, perioada de creștere la copii ;

— *sucul de mere* : boli reumatice, gută, constipație, astenie, ateroscleroză (profilactic) ;

— *sucul de pere* : anemii, astenie, diaree, gută, surmenaj, tuberculoză ;

— *sucul de portocale* : ateroscleroză, febră, convalescență, perioadă de creștere la copii ;

— *sucul de prune*: oboseală, boli reumatice, ateroscleroză, constipație;

— *sucul de struguri* (numit, pentru calitățile sale deosebite, și „lapte vegetal“): boli reumatice, gută, litiază biliară și urinară, obezitate (în acest ultim caz, în exclusivitate, 1—2 zile pe săptămână, câte 1 litru pe zi);

— *sucul de cartofi*: ulcer gastric și duodenal, diabet zaharat (simplu sau amestecat cu suc de țelină sau de lămâie);

— *sucul de castraveți*: boli reumatice, gută (simplu sau amestecat cu suc de țelină sau de struguri), riduri (în aplicații externe);

— *sucul de ceapă*: diabet zaharat, boli reumatice, prostatită, edeme (simplu sau amestecat cu suc de morcovi sau de țelină);

— *sucul de morcovi*: ulcer, colită, diaree, constipație, boli hepato-biliare, intoxicații, boli de piele, îmbătrânire precoce, cancer pulmonar (profilactic), simplu sau amestecat cu suc de țelină, de pătlăgele roșii, de pătrunjel și puțină zeamă de lămâie;

— *sucul de napi*: litiază urinară, gută, bronșită, tuse, obezitate, furunculoză, degerături (uz extern);

— *sucul de păpădie*: litiază biliară și urinară, insuficiență hepatică, boli reumatice, gută, obezitate, ateroscleroză (simplu sau amestecat cu suc de țelină sau de pătrunjel);

— *sucul de praz*³⁷: litiază urinară, insuficiență renală, boli reumatice, gută, obezitate, ateroscleroză (amestecat cu suc de țelină sau de pătrunjel);

— *sucul de pătlăgele roșii*: anorexie, astenie, intoxicații cronice, oboseală, ateroscleroză, boli reumatice, litiază biliară și urinară, gută (simplu sau amestecat cu suc de pătrunjel);

— *sucul de ridichi* (negre sau roșii): litiază urinară și biliară, boli reumatice, anorexie (se consumă simplu);

— *sucul de salată* (lăptuci): insomnie, nevroze, palpitații, excitație sexuală (simplu sau amestecat cu suc de țelină, de pătrunjel, de pătlăgele roșii);

³⁷ Datorită conținutului său în săruri alcaline, o cură de praz este echivalentă cu o cură cu ape minerale de Vichy (J. Vainet).

— *sucul de sfeclă roșie*³⁸: anemie, tuberculoză, gută, demineralizare (simplu sau în amestec cu suc de țelină, de pătrunjel);

— *sucul de spanac*: convalescență, oboseală (simplu sau amestecat cu suc de țelină sau de pătrunjel);

— *sucul de sparanghel*: oboseală (simplu sau amestecat cu suc de țelină sau de spanac);

— *sucul de țelină*: oboseală, tuberculoză, boli reumatice, gută, litiază urinară, boli de plămâni, impotență sexuală (simplu sau amestecat cu suc de pătlăgele roșii sau de spanac);

— *sucul de varză crudă*: gastrite, ulcer, bronșite, oboseală (simplu sau amestecat cu suc de cartofi, de morcovi sau de pătrunjel).

Sucurile de legume pot fi puse și în mâncare.

Pe masa noastră se mai găsesc și alte alimente-medicament, cele mai multe proprietăți terapeutice avându-le: usturoiul, ceapa, varza, morcovul, pătrunjelul, iaurtul, grâul (sub formă de grâu încolțit și tărită), mierea, polenul³⁹, drojdia de bere și oul de prepeliță.

USTUROIUL

Compoziție: uleiuri volatile, sulf, siliciu, alicină și garlicină (ultimele două au proprietăți antibiotice) etc.

Proprietăți: stimulante, antiseptice, bactericide, hipotensoare, expectorante, febrifuge, vermifuge, afrodisiace etc.

Indicații: ateroscleroză, artroză, hipertensiune arterială, viermi intestinali, astm bronșic, boli reumatice, gută, gripă etc.

Mod de folosire: crud, câte 1—2 căței pe zi (pus în mâncare sau în salate); macerat (3 căței zdrobiți puși la macerat pentru 6—8 ore într-o cană cu apă sau cu lapte fiert) — o cană în fiecare dimineață timp de 3 săptămâni, pentru viermi intestinali; suc (aplicații externe împotriva bătăturilor); sirop împotriva viermilor intestinali (500 g usturoi + 1 litru de apă fiartă, apoi, după infuzare, se adaugă 1 kg de zahăr) 2—3 linguri dimineața pe nemâncate.

³⁸ Colorează urinile în roșu, ceea ce nu trebuie să îngrijoreze.

³⁹ Despre miere și polen am vorbit la capitolul Apiterapie.

CEAPA

Compoziție: glucide, vitamine (B, C, E), oligoelemente (siliciu, iod, fosfor, magneziu, zinc, cupru etc.), uleiuri volatile, lipide și proteine (foarte puține) etc.

Proprietăți: stimulante, diuretice, expectorante, vermifuge, hipoglicemiante, anticancerigene⁴⁰, afrodisiace, antiseptice, antalgice, antireumatice etc.

Indicații: astenie, edeme, oligurie, surmenaj, îmbătrânire precoce, impotență sexuală, boli reumatice, gripă, ateroscleroză, diabet zaharat, viermi intestinali etc.

Mod de folosire: crudă (pusă în salate sau în mâncare); macerată (2 cepe la o jumătate litru de apă), o cană înainte de culcare, în gripă; decoct (3 cepe tăiate și puse la fiert într-un litru de apă timp de 15 minute), pentru boli reumatice, câte o cană dimineața și seara; suc, pentru aplicații externe (veruci, dureri de dinți, furuncule, înțepături de insecte).

VARZA

Compoziție: glucide, vitamine (A, B, C, U), săruri minerale și oligoelemente (sodiu, potasiu, fier, sulf, iod, siliciu, cupru etc.). Varza acră conține numeroși fermenți lactici.

Proprietăți: nutritive, remineralizante, antianemice, revitalizante, antiscorbutice, dezinfectante, antidiabetice. O mare parte din aceste proprietăți se pierd prin fierbere. Deci, varza se va consuma cât mai mult crudă.

Indicații: alcoolism, anemii, bronșite, astm bronșic, boli reumatice, ulcer (în toate cazurile în uz intern), abcese, varice, ulcer varicos, acnee, furuncule (uz extern).

Mod de folosire: crudă, suc, decoct (60 g frunze fierite într-o jumătate litru de apă, apoi se adaugă 70 g miere), pentru bronșite cronice; macerată.

Varza murată nu trebuie spălată înainte de consumare, deoarece, în felul acesta, își va pierde proprietățile. Ea contribuie la o mai bună digestie a grăsimilor, cât și la dezinfectia intestinelor.

⁴⁰ Khadjik Niukian (Harvard Medical School) a injectat suc de ceapă în tumori provocate unor animale de laborator la nivelul feței, obținând regresivitatea și încetinirea dezvoltării acestora.

MORCOVUL

Compoziție: glucide, vitamine (A, B, C, E), oligoelemente (sulf, fosfor, potasiu, magneziu, fier etc.), daucarină, asparagină etc.

Proprietăți: nutritive, tonice, remineralizante, anti-anemice, cicatrizante gastrice și intestinale, antidiareice, laxative, diuretice, aperitive, vermifuge, îmbunătățește vederea nocturnă, anticancerigene etc.

Indicații: astenie, anemie, diaree, bronșite, tuberculoză, astm bronșic, îmbătrânire precoce, insuficiență hepato-biliară, ateroscleroză, constipație, boli reumatice, gută etc.

Mod de folosire: crud, suc, infuzie (o linguriță de semințe la o cană de apă fiartă), ca aperitiv, stimulant și diuretic.

PĂTRUNJELUL

Compoziție: glucide, săruri minerale (calciu, sodiu, potasiu, sulf, fosfor, cupru, fier etc.), vitamine (A, B, C, provitamina A), apiol, uleiuri volatile etc.

Proprietăți: nutritive, stimulante, aperitive, vermifuge, vasodilatatoare, antiscorbutice, anticancerigene, diuretice, antianemice, antirahitice etc.

Indicații: anemie, astenie, anorexie, oligurie, edeme, dismenoree, amenoree, intoxicație alcoolică, cancer, tulburări circulatorii (uz intern), leucoree (spălături vaginale), plăgi, contuzii, înțepături de insecte (uz extern).

Mod de folosire: crud (pus în mâncare sau salate); decoct (50 g semințe, rădăcină sau frunze la 1 litru de apă), 2 cani pe zi, înainte de masă, pentru boli reumatice, litiază urinară, oligurie, tulburări de menstruație; pentru uz extern, decoct de semințe (100 g la 1 litru de apă) pentru leucoree (spălături vaginale fără presiune) și plăgi (comprese).

IAURTUL

Compoziție (1 litru de iaurt): apă, 930 g; grăsimi, 5—10 g; proteine, 5—35 g; lactoză, acid lactic etc.

Proprietăți: întreține echilibrul florei intestinale⁴¹, reglează tranzitul intestinal, favorizează asimilarea cal-

⁴¹ Tubul digestiv al omului găzduiește sute și sute de miliarde de germeni, ceea ce constituie o barieră extrem de eficace împotriva infecțiilor.

ciului, stimulează mijloacele de apărare ale organismului și pancreasul, reface mucoasa intestinală, contribuie la prevenirea cancerului etc.

Proprietăți terapeutice deosebite are și laptele fermentat prin adăugarea a două bacterii lactice specifice : *Lactobacillus bulgaricus* și *Streptococcus thermophilus*.

Indicații : colită, diaree, în timpul administrării de antibiotice, normalizarea tranzitului intestinal, prevenirea cancerului etc.

Mod de folosire : 5—6 linguri pe zi, timp de 10 zile pe lună, simplu sau amestecat cu alte alimente : mîncare, legume, fructe, usturoi etc.

GRÎUL ÎNCOLȚIT

Compoziție (100 g) : glucide, 45 g ; proteine, 29 g ; lipide, 0,5 g ; fosfor, 1 g ; calciu, 71 mg ; vitamina E, 7 mg ; vitamina B₁, 1,5 mg ; vitamina B₂, 0,5 mg ; fier, cupru, lecitină (în cantități infime).

Valoare energetică : 100 g grîu încolțit $\equiv$ 396 calorii.

Mod de preparare : se pune un pumn de boabe de grîu⁴², bine spălate, într-o farfurie adîncă, peste care se va turna apă călduță pînă la marginile sale ; după 24—36 de ore (în funcție de anotimp), grîul va fi scos și pus într-o altă farfurie, plată, unde va mai sta încă 2—3 zile, timp în care va fi stropit, în mod periodic, cu puțină apă, pentru a sta umed în permanență și a încolți mai repede. Apariția unor mici pete albe pe boabele de grîu înseamnă începutul germinăției, semn că ele pot fi consumate.

Indicații : anemie, anorexie, oboseală, demineralizare, tulburări de creștere, impotență sexuală, frigiditate, sarcină, tuberculoză.

Contraindicații : hipertensiune arterială.

Mod de folosire : adulții cîte 2—3 lingurițe pe zi, iar copiii cîte 1—2 lingurițe, în ambele cazuri cîte 10 zile pe lună, la alegere.

Boabele de grîu încolțit vor fi foarte bine mestecate în gură sau trecute printr-o mașină de tocat carne, apoi

⁴² În același mod se poate prepara secară sau orz încolțit, care au indicații asemănătoare cu cele ale grîului încolțit.

mestecate (în gură). Ele pot fi consumate simple sau puse în mîncare.

TĂRIȚA

Compoziție : fibre vegetale (celuloză) compuse din glucide, proteine, vitamine, săruri minerale etc.

Proprietăți : umflă și mărește de mai multe ori bolul alimentar și fecal, datorită mării sale puteri de absorbție a apei.

Indicații : constipație, litiază biliară, obezitate (produce senzație de sațietate), profilaxia cancerului de colon⁴³.

Mod de folosire : 3—4 linguri în fiecare zi, puse în mîncare, în lapte, în iaurt, în brînză de vaci proaspătă etc. În lipsa tăriței se va consuma pîine neagră, cereale nedecorticate (fierite sau sub formă de terci), fulgi de ovăz.

DROJDIA DE BERE⁴⁴

Compoziție : glucide, lipide (5—20%), proteine (acizi aminați indispensabili organismului), vitamine (complexul B, E, D, H), săruri minerale.

Proprietăți : antianemice, antitoxice, stimulante, remineralizante etc.

Indicații : demineralizare, rahitism (preventiv), avitaminoză, anorexie, anemie, infecții intestinale, tulburări de creștere, nevrite, constipație, diabet zaharat, ateroscleroză, acnee, psoriazis, afte etc.

Mod de folosire : 3 linguri pe zi diluată în apă (drojdie proaspătă) ; 4—10 g pe zi (drojdie uscată). Drojdia se mai poate folosi sub formă injectabilă sau de comprimate (preparate speciale).

Drojdia de bere nu se va cînsuama în mod continuu, în fiecare lună impunîndu-se pauze de mai multe zile.

⁴³ Cînd bolul alimentar stagnează prea mult timp în intestinul gros (ca în cazul constipației), flora intestinală locală se va modifica, devenind anaerobă. În acest caz, germenii respectivi degradează sărurile biliare pe care le transformă în substanțe cancerigene.

⁴⁴ În scopuri terapeutice se va folosi numai drojdia obținută în timpul fabricării berei.

OUL DE PREPELIȚĂ ⁴⁵

Compoziție : proteine, vitamine, factor antialergic (presupus, dar nedescoperit încă). Față de oul de găină, care este de 5 ori mai mare, cel de prepeliță conține de 5 ori mai mult fosfor, de 7,5 ori mai mult fier, de 6 ori mai multă vitamină B₁, de 15 ori mai multă vitamină B₂.

Proprietăți : stimulante, afrodisiace, antialergice.

Indicații : impotență sexuală, astm bronșic, rinită alergică, eczeme.

Mod de folosire : crude (astmul bronșic) sau fierte (pentru eczeme). Sub formă de ungeri locale, oul de prepeliță crud se poate folosi în eczeme.

În Franța, Japonia, Brazilia și alte țări, oul de prepeliță se mai folosește (sub formă de aliment, crud sau fiert) la tratamentul ulcerului gastric, impotenței sexuale și hipertensiunii arteriale.

De menționat că oul de prepeliță produce reacții alergice într-un procent infim de cazuri.

FITOTERAPIA

*Natura este cel mai bun medic;
vindecă trei sferturi din bolnavi și,
în plus, nu-și birfește confrății.*

Galen

Într-o continuă căutare de hrană și adăpost, înfruntând primejdii la tot pasul, cum era și firesc, la începutul existenței sale, omul se mai îmbolnăvea din când în când, cu toată robustețea sa în acele vremuri. Și, întocmai ca

⁴⁵ Oul de prepeliță a fost folosit în scopuri terapeutice de vechii egipteni și chinezi la tratamentul astmului bronșic și impotenței sexuale. Proprietățile sale terapeutice au fost redescoperite întâmplător în Franța de către medicul J. C. Truffier (1967). El îl folosește cu succes la tratamentul unor boli alergice și a impotenței sexuale.

animalele ⁴⁶, el și-a găsit nu numai ierburile bune de mâncat, dar și pe cele care să-i aline suferințele. Descoperirea și identificarea ierburilor bune și separarea lor de cele rele (otrăvitoare) au fost operații pentru care omenirea a trebuit să plătească un greu tribut cu mii și zeci de mii de vieți pierdute.

Așadar, începuturile fitoterapiei ⁴⁷ se pierd în negura vremurilor. Pe pereții unei grotte din Siria, veche de aproape 40 000 de ani, au fost descoperite de curînd desenele unor plante folosite și azi, în această țară, în scopuri terapeutice. Cele mai vechi mărturii scrise se află, însă, în Tăblitele farmacologice din orașul sumerian Nippur (datate din anul 2100 î.e.n.), în care sînt menționate două plante de leac : măsclarița și macul. În papyrusul egiptean Ebers ⁴⁸, redactat mult mai tîrziu (1550 î.e.n.) se găsesc și câteva rețete cu plante : pentru constipație — ricin, iar pentru „melancolie“ — măsclariță.

Vechii chinezi au fost neîntrepuți specialiști în folosirea plantelor medicinale, ei avînd și marele merit de a fi scris cea dintîi farmacopee, denumită Pen-ts-ao-king, în care sînt descrise numeroase plante și modul lor de preparare și întrebuințare.

După ce Hipocrate a pus bazele medicinei raționale, eliminînd orice practică legată de magie și credințe de tot felul, medicina greacă a folosit, pentru tămăduirea bolilor, pe lîngă „dieta“, gimnastică, aer proaspăt și plante medicinale sub formă de fierturi, cataplasme și băi.

Medicul greco-roman Galen a formulat primele reguli pentru prepararea remediilor pe bază de plante (extracte, pomezi, siropuri) cu ajutorul apei, oțetului, alcoolului etc.

După spusele lui Herodot, strămoșii noștri cunoșteau destul de multe plante de leac, pe care au continuat să le folosească de-a lungul timpului, așa cum reiesc din unele documente istorice de mare însemnătate : *Psaltirea*

⁴⁶ Cîinii, lupii și pisicile mănîncă iarbă, un fel de pir, cunoscută și sub numele de „iarbă-cîinilor“, cînd se îmbolnăvesc de stomac. Ea are proprietăți purgative, vermifuge și diuretice. Sînt și animale care își „pun“ pe răni frunze cu proprietăți cicatrizante. Fazanii canadieni, infestați cu viermi intestinali ciugulesc boabele toxice de *Rhus toxicodendron*, de care altfel se feresc (V. L. Bologa).

⁴⁷ Termen creat de August Soin (gr. *phiton*=plantă) în anul 1865.

⁴⁸ Descoperit de egiptologul german Georg Ebers (1837—1898).

Scheiană (1515); *Pravila lui Matei Basarab*. (1662); *Hrisovul domnitorului Grigore Ghica* (1725) etc.

La începutul secolului nostru interesul pentru plantele medicinale a început să scadă, ca urmare izolării din ele a unor substanțe active și fabricării medicamentelor de sinteză, mult mai ușor de administrat și de păstrat și, de ce să nu o spunem, mult mai eficiente. Cu toate acestea, în ultimele decenii asistăm la o revenire la unele remedii naturale, pe primul loc aflându-se plantele medicinale, ca urmare a accidentelor, din ce în ce mai multe, produse de medicamente, când sînt folosite la întîmplare sau fără avizul medicului.

Un mare rol în revalorificarea plantelor medicinale l-a avut Organizația Mondială a Sănătății, care a inventariat, în 90 de țări, aproximativ 20 000 de specii de plante cu proprietăți terapeutice verificate de medicina populară. De fapt, plantele medicinale au constituit în permanentă materia primă pentru mai bine de jumătate din specialitățile farmaceutice, dacă luăm în considerație și antibioticele. După unele statistici, între anii 1974 și 1979 au fost folosite, în întreaga lume, de către laboratoarele de specialitate, mai bine de 5 000 tone de coajă de chină, 3 000 tone de aloe, 1 000 tone frunze de digitală etc.

În ultima vreme, plantele medicinale au pătruns într-un număr tot mai mare în laboratoare, pentru a fi descoperite noi substanțe active dar și în casele oamenilor, ceaiurile, băile și cataplasmele tradiționale reintrînd în toate drepturile. Numai într-un singur an, în țările cu industrie farmaceutică foarte dezvoltată, se folosește la domiciliu, pentru diverse tratamente, o mare cantitate de plante medicinale, pe primele locuri aflîndu-se florile de tei (1 400 tone), mentă (250 tone), mușetelul (100 tone) etc.

Efectele terapeutice ale plantelor se datoresc substanțelor chimice pe care le conțin, cunoscute sub numele de: alcaloizi, glicozizi, taninuri, vitamine, uleiuri esențiale, oligoelemente etc. Aceste substanțe, adevărate „medicamente ale naturii”, se găsesc în planta întreagă sau concentrate în flori, în semințe, în tulpină sau rădăcină.

Fitoterapia modernă folosește produse cu extracte de plante, încorporate în soluții, tablete, unguente, supozitoare etc. Ele sînt mai ușor de păstrat și de administrat și mai active decît preparatele tradiționale.

Fitoterapia modernă mai înseamnă aromoterapie și gemoterapie.

Aromoterapia, de altfel, tot atît de veche ca și fitoterapia, constă din folosirea plantelor medicinale aromatice sau uleiurilor vegetale aromatice, mai ales de cimbru, cimbrisor, levănțică, rozmarin, melisă etc. Esențele de plante au proprietăți antiseptice, antivirale, analgice, antispastice (busuiocul) etc. Unii specialiști le mai folosesc ca un adjuvant al tratamentului cu antibiotice sau cînd acestea nu dau rezultatele dorite. Aromoterapia este, însă, foarte costisitoare, deoarece, pentru obținerea unei cantități foarte mici de esență, sînt necesare foarte multe kilograme de plantă.

Gemoterapia (lat. *gemma*=mugure) constă din folosirea elementelor tinere ale plantei (muguri, radicele, rămurile etc.), care au un potențial terapeutic mult mai mare decît restul componentelor sale. Gemoterapia mai este cunoscută și sub numele de *gemofitoterapie* sau *fitoembrioterapie*. Iată cîteva indicații: muguri de nuc pentru cicatrizarea ulcerului varicos, muguri de smochin pentru ulcerul gastric, radicele de secară contra icterului etc.

Fitoterapia tradițională și modernă a luat o asemenea amploare încît, în foarte multe țări, au fost înființate spitale și policlinici, unde bolnavii sînt tratați numai cu remedii vegetale, sub formă de infuzii, decocturi sau tablete, supozitoare, unguente, soluții etc., în care sînt încorporate extractele de plante sau substanțele active pe care le conțin. Unele spitale și-au amenajat, chiar, terenuri pentru cultivarea plantelor medicinale, în același timp ele avîndu-și propriile lor laboratoare pentru prepararea produselor respective.

Dacă în natură nu avem chiar pentru fiecare boală cîte o plantă (cum spunea Dioscoride), avem în schimb destule, cu ajutorul cărora să ne putem alina sau vindeca suferințele. Cei interesați să le folosească au la îndemînă numeroase lucrări de specialitate, cu toate plantele ce pot fi găsite în țara noastră, unele dintre ele fiind citate în bibliografia lucrării de față.

În lipsa unor preparate de laborator din extracte de plante, la domiciliu pot fi folosite cele tradiționale, menționate, de altfel, în partea a doua a lucrării: *Ghidul terapeutic*. Unitățile de măsură utilizate sînt următoarele:

— o lingură de supă = 5—7 g rădăcină ; 2—3 g frunze ; 3—4 g flori ; 4—5 g tulpină ; 5—6 g fructe ; 8—10 g semințe (toate acestea vor fi uscate, apoi mărunțite și bine pisate) ;

— o linguriță de cafea conține cantitățile de mai sus, înjumătățite, însă ;

— cu vârful a două-trei degete se apucă 2—3 g de plantă pisată ;

— un pumn de plante uscate = 45—50 g ;

— un pumn mai mare de plante uscate = 70 g ;

— un vîrf de cuțit de plante uscate și pisate = 1 g ;

— o cană sau un pahar mare = 150—200 ml ;

— un pahar mic = 70 ml ;

— un pahar de lichior = 30 ml.

CUM SE PREPARĂ O INFUZIE

Într-un vas smălțuit sau de porțelan se pune cantitatea prescrisă de plante, umectate în prealabil cu 3 părți apă, timp de 5 minute, peste care se toarnă apă clocotită, apoi se acoperă și se lasă 15—30 de minute, amestecînd conținutul din cînd în cînd cu o lingură. Lichidul se strecoară, se îndulcește cu zahăr sau cu miere, apoi se va consuma cît mai repede, deoarece substanțele active ale plantelor, mai ales cele din florile de tei, izmă sau mușetel, sînt volatile.

CUM SE PREPARĂ UN DECOCT (FIERTURĂ)

Într-un vas smălțuit se pune cantitatea prescrisă de plante, umectate ca mai sus, peste care se toarnă apă rece și se pune la fiert, timp de 10—15 minute (pentru frunze, flori, planta întreagă) sau chiar 30—40 de minute (pentru rădăcini și coajă). După fierbere, lichidul se strecoară, după care, peste el, se adaugă apă fiartă pentru a completa cantitatea pierdută prin evaporare (cînd la fiert au fost puse rădăcini, coji, semințe sau unele fructe). Fiertura se va bea caldă, după strecurare și îndulcire.

Infuzia și decoctul, cunoscute și sub numele de ceaiuri⁴⁹, se pot folosi și în aplicații externe sub formă de comprese, spălări, gargară, băi, irigații vaginale.

⁴⁹ Rețetele de ceaiuri pe boli sînt date în partea a doua a lucrării, Ghidul terapeutic.

INHALAȚIILE

Constau din inhalarea unor vapori de apă saturați în uleiuri volatile, obținuți prin introducerea unor plante aromatice în apă clocotită. Bolnavul stă cu capul aplecat deasupra vasului cu apă clocotită, acoperit cu un cearșaf sau prosop gros, pentru a inhala vaporii de apă, care vehiculează substanțele active ale plantei.

MACERATUL

Pentru un astfel de preparat, cunoscut și sub numele de plămădeală la rece, plantele se mărunțesc, apoi se pun în apă la temperatura camerei, pentru 6—8 ore, nu mai mult, deoarece ea este un mediu prielnic pentru dezvoltarea microorganismelor. Maceratul se folosește după strecurare, în ziua preparării sale.

CATAPLASMELE

După ce plantele proaspete sînt tăiate mărunt, iar cele uscate bine pisate, ele vor fi amestecate cu apă pînă la obținerea unei paste. Aceasta se poate aplica direct pe piele sau numai după ce a fost pusă între două bucăți de pînză. Cataplasma va fi acoperită cu un prosop mai gros sau un cearșaf, segmentul respectiv de corp fiind bine învelit, apoi, cu o pătură. Durata cataplasmelor este în funcție de suferința tratată și felul plantelor folosite. Cele cu făină de muștar vor fi menținute pînă la apariția unei senzații de arsură locală. Cataplasmele pot avea efecte diferite, în funcție de felul plantelor folosite : emoliente, revulsive, antalgice, cicatrizante.

VINUL MEDICINAL

Într-un litru de vin, de calitate superioară, la temperatura camerei, se pun la macerat plantele dorite, bine mărunțite. După 5—6 zile, lichidul se strecoară și se completează cu același vin pînă la obținerea cantității dorite. *Vinul medicinal nu se administrează copiilor.*

OȚETUL MEDICINAL

În 100 ml oțet la temperatura camerei, se pune la macerat cantitatea de plante dorită (de obicei 5—7 g). După 5—7 zile, lichidul se strecoară și se completează cu oțet de aceeași calitate, pînă la obținerea cantității dorite.

Oțetul medicinal se folosește numai în aplicații externe.

BĂILE DE PLANTE (băi medicinale)

Constau din imersia generală sau parțială a corpului într-un vas (cadă, albie, butoi, lighean, găleată) cu apă caldă, în care s-a turnat cantitatea respectivă de fiertură sau infuzie de plante.

Baia de plante mai poate fi pregătită și în alte feluri : plantele se pun într-un săculeț de pînză, care, bine legat la gură, se va introduce într-un vas cu apă, de 3—5 litri, și lăsat la fiert timp de 15—20 de minute și chiar mai mult, după care lichidul respectiv (inclusiv cel provenit din stoarcerea săculețului), va fi turnat în vasul în care se face baia ; plantele se fierb (după ce sînt mărunțite), apoi sînt vărsate în vasul în care se face baie, împreună cu apa respectivă ; săculețul cu plante se leagă sub robinetul de la baie, peste care va curge apă fierbinte, pînă la umplerea vasului (săculețul va rămîne mai departe în apă, tot timpul cît durează baia).

Apa pentru baie va avea o temperatură de 34—37°C, iar durata tratamentului (băii) va fi de 5—15 minute.

Băile de plante se pot face zilnic sau la 2—3 zile, după indicații. În funcție de boală se folosesc una sau mai multe plante.

La domiciliu pot fi efectuate următoarele băi de plante :

— *băile de castan* (500 g coajă pisată) pentru : urticarie, varice, alergii medicamentoase ;

— *baie de cimbrișor* (500 g plantă) pentru : dureri la încheieturi, oboeală, tulburări digestive ;

— *baie de coada șoricelului* (500 g plantă) pentru : răni care se vindecă greu, ulcer varicos, eczeme umede (comprese) ;

— *baie de flori de fin*⁵⁰ (1—1,1/2 kg) pentru : artroze, tendinite, miozite ;

— *baie de izmă (mentă)* (300—500 g plantă) pentru : impotență sexuală, nevroză astenică ;

— *baie de obligeană* (250 g plantă) pentru : rahitism, tulburări de creștere la copii ;

— *baie de frunze de frasin* (500 g) sau *coajă de frasin* (200 g) pentru : artroză, tendinite, miozite ;

— *baie de paie de ovăz și flori de fin* (cite 250 g din fiecare) pentru : oboeală ;

⁵⁰ Prin flori de fin se înțeleg resturile obținute după scuturarea foarte energică a finului uscat (flori, semințe, frunzulițe, resturi de tulpini).

— *baie de muguri de pin și frunze de brad* (cite 300 g din fiecare) pentru : insomnie, boli ale aparatului respirator, nevroze ;

— *baie de frunze de pin* (500 g) pentru : artroză, gută, nevroze ;

— *baie de rozmarin* (500—600 g) pentru : tulburări circulatorii, hipertensiune arterială, paralizii ;

— *băi de pipirig* (250 g) pentru : boli ale aparatului urinar (generală, dar mai ales baie de șezut) ;

— *baie de salvie* (500 g) pentru : boli reumatice, oboeală ;

— *baie de coajă de stejar* (1—3 kg) pentru : eczeme, boli inflamatorii ale organelor genitale ;

— *baie de țărîță de grîu* (1—1,1/2 kg) pentru : boli de piele, după scoaterea aparatelor gipsate ;

— *baie de trifoiște* (250 g) pentru : obezitate, boli de ficat cronice.

Cantitățile amintite vor fi folosite pentru vasele cu o capacitate de 100 litri, ele fiind înjumătățite și chiar reduse la o treime pentru băile generale ale copiilor.

În lipsa plantelor medicinale, la domiciliu se pot folosi esențe de plante, care, mai înainte de a fi puse în baie, vor fi introduse într-un lichid dispersant, special :

— *baie cu esență de cimbrișor* (15 picături) pentru : edeme ale membrelor inferioare și hemoroizi ;

— *baie cu esență de ienupăr* (10 picături) pentru : celulită, edeme ale membrelor inferioare ;

— *baie cu esență de lămîie* (15 picături) pentru : celulită, edeme, oboeală, oligurie ;

— *baie cu esență de măghiran* (5 picături) pentru : celulită, edeme, oboeală, oligurie ;

— *baie cu esență de mușetel* (10 picături) pentru : insomnie, spasmofilie, crampe musculare, dureri de spate ;

— *baie cu esență de pin* (20 picături) pentru : insomnie, spasmofilie, crampe musculare, dureri musculare, dureri de spate ;

— *baie cu esență de rozmarin* (15 picături) pentru : oboeală, tulburări endocrine, spasmofilie, menstruație în cantitate redusă.

De reținut. Cantitățile acestea sînt pentru vase cu o capacitate de 100 litri.

Iată, deci, cite indicații au plantele medicinale. Din nefericire, acest nesecat izvor de „medicamente naturale“

este amenințat de temutul flagel care s-a abătut asupra omenirii, flagel numit *poluare*. Din cele peste 800 000 de specii vegetale cîte sînt pe Terra, spune cunoscutul fitoterapeut francez dr. J. Valnet, 20 000 sînt pe cale de dispariție, ca urmare a poluării. Datoria noastră, a tuturor, oriunde ne-am afla, este de a contribui cu toate mijloacele la protejarea naturii, această „vastă farmacie“, cum o denumea Paracelsus.

Tabelul 2

Denumirile latine ale plantelor medicinale (menționate în întreaga lucrare)⁵¹

1	2
Afinul : <i>Vaccinium myrtillus</i>	Coadă șoricelului : <i>Achillea millefolium</i>
Anasonul : <i>Pimpinella anisum</i>	Crețșoara : <i>Alchemilla vulgaris</i>
Anghinarea : <i>Cynara scolymus</i>	Crușinul : <i>Rhamnus frangula</i>
Asmătuilul : <i>Anthriscus cerefolium</i>	Dovleacul (bostanul) : <i>Curcubita pepo</i>
Brusturele (lipanul) : <i>Arctium lappa</i>	Fasolea : <i>Phaseolus vulgaris</i>
Busuiocul : <i>Ocimum basilicum</i>	Feniculul : <i>Foeniculum vulgare</i>
Cătina : <i>Hippophaë rhamnoides</i>	Feriga : <i>Dryopteris filix-mas</i>
Chimenul : <i>Carum carvi</i>	Fraga de pădure : <i>Fragaria vesca</i>
Cicoarea : <i>Cichorium intybus</i>	Hameiul : <i>Humulus lupulus</i>
Cimbrisorul de cîmp : <i>Thymus serpyllum</i>	Hreanul : <i>Cochlearia armoracia</i>
Cimbrul de cultură : <i>Thymus vulgaris</i>	Iarba mare : <i>Inula helenium</i>
Cireșul : <i>Cerasus avium</i>	Inul : <i>Linum usitatissimum</i>
Coacăzul negru : <i>Ribes nigrum</i>	Izma bună (menta) : <i>Mentha piperita</i>
Coadă calului : <i>Equisetum arvense</i>	

⁵¹ Restul plantelor sînt menționate la capitolul Silvoterapie.

1	2
Încăpănul : <i>Pinus montana</i>	Roinița (melisa) : <i>Melissa officinalis</i>
Levăntica : <i>Lavandula angustifolia</i>	Rostopasca : <i>Chelidonium majus</i>
Macul de cîmp : <i>Papaver rhoeas</i>	Salvia (jaleșul) : <i>Salvia officinalis</i>
Măceșul : <i>Rosa canina</i>	Săpunarița : <i>Saponaria officinalis</i>
Măselarița : <i>Hyoscyamus niger</i>	Socul : <i>Sambucus nigra</i>
Măghiranul : <i>Majorana hortensis</i>	Sovîrvul : <i>Origanum vulgare</i>
Merisorul : <i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Sulfina : <i>Melilotus officinalis</i>
Mușetelul : <i>Matricaria chamomilla</i>	Sunătoare : <i>Hypericum perforatum</i>
Murul : <i>Rubus fruticosus</i>	Șofranul : <i>Crocus sativus</i>
Mustarul negru : <i>Brassica nigra</i>	Talpa giștei : <i>Leonurus cardiaca</i>
Nalba : <i>Malva silvestris</i>	Tătăneasa : <i>Symphytum officinale</i>
Nalba mare : <i>Althaea officinalis</i>	Tarhonul : <i>Artemisia dracuncululus</i>
Obligeana : <i>Acorus calamus</i>	Traista ciobanului : <i>Capsella bursa-pastoris</i>
Păpădia : <i>Taraxacum officinale</i>	Trandafirul : <i>Rosa centifolia</i>
Pătlagina : <i>Plantago lanceolata</i> ; <i>Plantago media</i> ; <i>Plantago major</i>	Trei frați pătați : <i>Viola tricolor</i>
Pelinul : <i>Artemisia absinthium</i>	Trifoște : <i>Menyanthes trifoliata</i>
Pirul : <i>Agropyron repens</i>	Troscotul : <i>Polygonum aviculare</i>
Plămănărica : <i>Pulmonaria officinalis</i>	Turița mare : <i>Agrimonia eupatoria</i>
Podbalul : <i>Tussilago farfara</i>	Țintaura : <i>Centaureum umbellatum</i>
Răchitanul : <i>Lythrum salicaria</i>	Urzica : <i>Urtica dioica</i>
Reventul : <i>Rheum palmatum</i>	Urzica moartă : <i>Lamium album</i>
	Valeriana (odoleanul) : <i>Valeriana officinalis</i>
	Viscul, <i>Viscum zubum</i>

HIDROTERAPIA

*Apei i-a fost dată puterea magică
de a deveni seva vieții.*

Leonardo da Vinci

Iată o altă metodă terapeutică nemedicamentoasă, care folosește un remediu la îndemâna oricui, apa (gr. *hudôr* = apă), sub diferite forme: băi, dușuri, comprese, afuziuni etc.

Să fi fost apa cel dintâi leac al omului? Și dacă așa a fost, virtuțile sale terapeutice au fost descoperite din întâmplare sau după lungi observații? Dacă fără apă, și-or fi spus înțelepții vremurilor, plantele și animalele nu pot trăi, de ce să nu fie ea bună și de leac?

De fapt, apa este „medicamentul” la care și omul secolului XX apelează mai întâi. Ori de câte ori simțim oboseală sau acuzăm vreo durere, nu cu apă „ne tratăm” mai întâi? Un duș rece sau o compresă cu apă (caldă sau rece, după împrejurări) ameliorează, de cele mai multe ori, astfel de suferințe. Dacă, din întâmplare, ne aflăm lângă o persoană căreia „i s-a făcut rău”, nu tot cu apă „o tratăm”, mai întâi? În cele mai multe din cazuri ea își revine de îndată ce va bea puțină apă sau este stropită sau frecionată pe frunte sau în regiunea inimii cu aceeași apă.

Tot spre apă se îndreaptă și animalele, din instinct, nu numai pentru a-și potoli setea, ci și pentru a-și lecuia unele suferințe, parte dintre ele rămânând acolo pînă la vindecare.

Despre apă se mai poate spune că ea este „medicament universal”, aflat în arsenalele terapeutice ale tuturor popoarelor.

În antichitate, apa a fost întrebuințată mai întâi în scopuri igienice, apoi curative, sub formă de abluțiuni și băi. La romani, hidroterapia a fost „la mare preț”. Pentru diverse tratamente cu apă, ei au construit clădiri speciale, denumite pe parcurs terme, întrucît apa folosită era mai mult caldă. Multe dintre vestigiile acestor terme pot fi întîlnite azi pe fostul teritoriu al Imperiului

Roman, unele dintre ele aflîndu-se și în țara noastră. La Drobeta-Turnu Severin și lângă Orșova.

După căderea Imperiului Roman, băile publice au început să nu mai funcționeze, multe dintre ele fiind închise din cauza epidemiilor de ciumă, iar mai tîrziu, după descoperirea Americii, celor de sifilis. O influență nefastă a avut-o și biserica, care considera îmbăierea în public ca pe un „mare păcat”.

Hidroterapia a fost repusă în drepturi abia în secolul al XVII-lea de unii medici germani, care au reconsiderat multe practici hipocratice, printre care: stropirile, jeturile de apă⁵², băile etc.

În secolul al XVIII-lea, dar mai ales în al XIX-lea, hidroterapia era la mare vogă în centrul Europei. Și printre cei mai cunoscuți specialiști hidroterapeuți ai secolului al XIX-lea s-au aflat doi autodidacți: țăranul Vincenz Priessnitz și abatele Sebastian Kneipp.

Bazele științifice ale hidroterapiei au fost puse de W. Winternitz, de la Facultatea de Medicină din Viena, care le-a publicat, în anul 1877, în lucrarea sa intitulată *Die Hydrotherapie auf physiologischer und Klinischer Grundlage*.

Prima lucrare științifică de hidroterapiе scrisă în țara noastră aparține doctorului Gh. Baiulescu, care se specializase în clinica lui Winternitz. Ea a fost publicată în anul 1904, sub titlul *Hidroterapiе medicală*. O altă dată importantă din trecutul hidroterapiei din țara noastră este înființarea, la Cluj, în anul 1930, a celei dintâi Catedre de Balneologie.

După această extrem de scurtă incursiune în trecutul hidroterapiei, să vedem care sînt procedurile cu apă ce pot fi executate la domiciliu de către cititori, întrucît această carte, se vrea a fi, mai întâi de toate, o carte practică.

„Medicamentul” apă acționează asupra organismului prin intermediul următorilor factori: temperatură cres-

⁵² Jeturile de apă, un fel de strămoș al dușului de azi, constau din turnări de apă pe corpul bolnavului cu scoici sau ulcioare mari. În unele cazuri, bolnavii stăteau sub jetul de apă al unei cascade mari. „Turnarea de multă apă rece”, spunea Hipocrate, „domolește întotdeauna umflăturile de la încheieturi, durerile, rupturile mușchilor și contribuie la alungarea răului”.

cută sau scăzută); mecanici (împingerea corpului în sus conform principiului lui Arhimede, presiunea apei asupra corpului, mișcarea apei — valuri) și chimici (prin intermediul substanțelor chimice și gazelor pe care unele ape le conțin).

Idroterapia se poate folosi atât de către omul sănătos, cât și de cel bolnav, în acest ultim caz numai cu avizul medicului. De ce? Pentru că această metodă terapeutică are și contraindicații. Iată-le: bolile de inimă sau de plămâni grave, bolile acute, cancerul, sarcina, lehuzia, plăgile de orice fel, eczemele, oboseala excesivă etc.

La domiciliu pot fi executate următoarele proceduri: fricții cu apă, comprese, împachetări, stropiri, dușuri, afuziuni, băi cu apă simplă, băi medicinale (amintite la capitolul Fitoterapie), mersul în picioarele goale prin apă rece etc.

Fricția cu apă rece este o procedură de călire. Ea constă din frecarea pielii cu un prosop aspru mușat în apă rece, apoi stors. Se începe cu extremitățile membrilor, pe rând, mai întâi cele inferioare către abdomen, apoi cele superioare către umeri, după care urmează pieptul și spatula. Temperatura apei va fi în funcție de vârsta subiectului: 30—35°C pentru copii mici; 28—30°C pentru copii mai mari; 22—24°C pentru adolescenți; 12—15°C pentru adulți. În zilele următoare temperaturile menționate vor fi scăzute progresiv, în funcție de toleranță.

În timpul iernii, tinerii și adulții sănătoși se pot freca cu zăpadă, câteva secunde, după care se va face un duș fierbinte, scurt.

Alte proceduri de călire: *stropirea* corpului cu apă rece de 30°C, această temperatură fiind apoi scăzută în mod progresiv până la 12°C; *duș rece*, timp de 5—15 secunde; *duș alternant*: cald (36—40°C) de 1—3 minute, urmat de unul rece (20°C) de 5—10 secunde (repetate de mai multe ori), terminându-se cu dușul rece; *baie generală rece* (20°C) de 5—12 secunde (temperatura fiind apoi scăzută progresiv până la 12°C).

După procedurile de călire, pielea va fi frecată cu un prosop uscat și aspru, până la înroșire și apariția unei senzații de căldură.

După astfel de proceduri urmează îmbrăcarea, executarea unor mișcări energice și repaus. Dacă pe par-

cursul procedurilor amintite pielea se va înviniți sau va lua aspect de „piele de gîscă” sau apare frison, manevra respectivă se întrerupe și se înlocuiește cu un duș fierbinte, mișcări energice, îmbrăcare și odihnă. Procedura va fi reluată a doua zi, avîndu-se grijă ca temperatura apei să fie ceva mai ridicată.

Alte metode de călire: *mersul în picioarele goale* prin apa riurilor sau la malul mării, timp de 20—30 de minute; *mersul în picioarele goale prin iarbă după ploaie* sau *dimineața prin rouă*, timp de 20—30 de minute; *călcatul apei reci* într-un lighean (fig. 8) sau în cadă; *mersul pe loc*, pe prosoape mușate în apă rece, neștoarse, 5—15 minute; *mersul în picioarele goale pe zăpadă*, câteva secunde, urmat de o baie fierbinte, scurtă, îmbrăcare și repaus.

Aceste proceduri sînt utile persoanelor care se plîng de „picioare grele sau oboșite” și celor cu pareză la membrele inferioare.

Compressa constă din aplicarea direct pe piele a unei bucăți de pînză sau a unui prosop mușat în apă (rece, caldă, fierbinte), bine stors, peste care se pune o flanelă pentru a se evita urcarea ei prea repede. Durata sa va fi de 20—50 de minute, timp în care compresa va fi schimbată de mai multe ori. Compresele se pot aplica ziua și în timpul nopții.

Compresele reci (12—16°C) se aplică pe: torace (hemoptizii); regiunea precordială sau presternală (palpitații); cap (hemoragii cerebrale); abdomen, pe locul dureros (peritonite, anexite acute, apendicită acută, colecistită acută). Pot fi înlocuite cu gheață.

Compresele calde (38—40°C) se aplică pe: gît (laringită acută); torace (nevralgie intercostală); abdomen, pe locul dureros (colică hepatică sau intestinală); regiunea lombară (colică renală).

Compresele fierbinți (50—55°C), pentru crampe musculare.

Împachetările sînt de mai multe feluri: reci, calde, generale etc.

Împachetările generale reci se folosesc pentru combaterea febrei (la copii) și la tratamentul de urgență al șo-



Fig. 8

cului caloric. *Tehnica*: bolnavul, complet dezbrăcat, se culcă, cu fața în sus, pe un pat pe care sînt așternute, perfect întinse, următoarele (fig. 9): o pînă impermeabilă, o pătură, un cearșaf uscat, apoi unul umed înmuiat în apă rece, apoi stors; bolnavul va fi împachetat mai

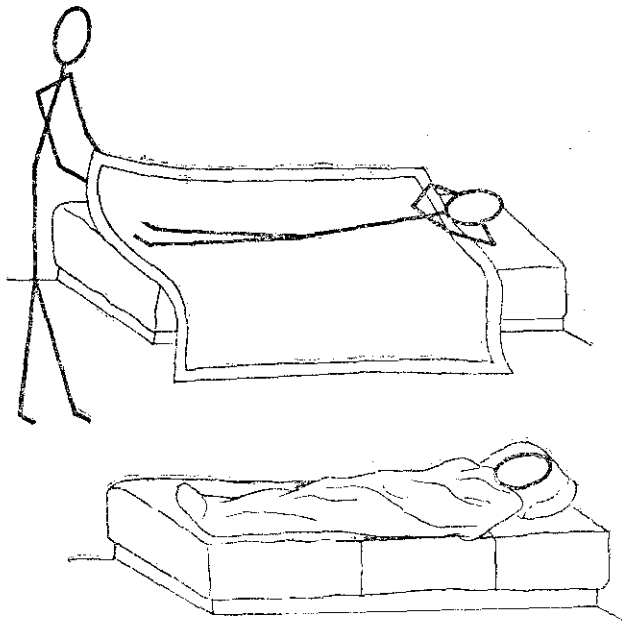


Fig. 9

întîi cu cearșaful umed, apoi cu cel uscat și cu pătura, pînă la gît, pentru ca aerul să nu poată pătrunde între cele trei învelitori.

Băile sînt și ele de cîteva tipuri: generale, parțiale, calde, reci etc.

În funcție de temperatura apei pot fi: de gheață (0—5°C); foarte reci (6—10°C); reci (11—15°C); răcoroase (16—23°C); ușor călduțe (24—27°C); călduțe (27—32°C); indiferente (32—34°C); calde (35—37°C); foarte calde (38—42°C); fierbinți (43—45°C).

Băile de gheață și cele fierbinți sînt folosite în scopuri terapeutice în mod excepțional.

Indiferent de caracteristica lor, pot fi efectuate cu apă simplă, cu adaus de plante fierte, cu infuzie sau decoct de plante sau cu esențe de plante (toate fiind cunoscute sub numele de băi medicinale).

Băile generale reci (de cîteva secunde) contribuie la călirea organismului, *cele calde* (de 15—20 de minute), la relaxare, iar *cele foarte calde* (de cîteva secunde) la fortificarea sa.

Băile reci sau răcoroase, de mîini pînă la coate (fig. 10), de 1—3 minute, au efect în caz de dureri locale, insomnie și la fortificarea inimii.

Băile calde, de mîini pînă la coate (fig. 10), de 5—10 minute, au efect benefic în: crize de astm bronsic și angină pectorală, crampe musculare la mîini (crampa profesională).

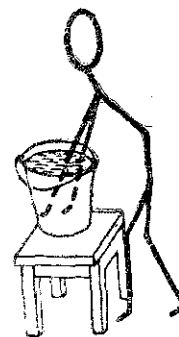


Fig. 10

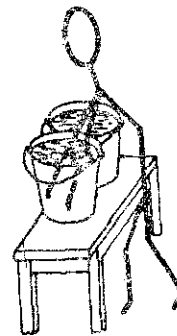


Fig. 11

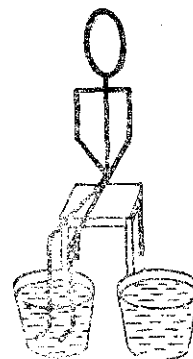


Fig. 12

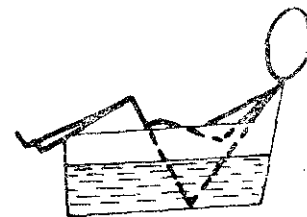


Fig. 13

Băile alternante, de mîini pînă la coate (fig. 11) constau din introducerea lor, mai întîi, în găleata cu apă caldă (2—3 minute), apoi în cea cu apă rece (20—30 de secunde), de mai multe ori, la rînd terminîndu-se cu vasul rece. Indicații: tulburări circulatorii, pareze, atrofii musculare la membrele inferioare.

Băile reci sau răcoroase, de picioare pînă la genunchi (fig. 12), de 1—2 minute, se recomandă în tulburări circulatorii, pareze, paralizii, atrofii musculare la membrele inferioare, cefalee.

Băile calde, de picioare pînă la genunchi (fig. 12), de 10—20 de minute, se prescriu în : guturai, nevralgii și artroze localizate la acest nivel.

Băile alternante, de picioare pînă la genunchi (fig. 12), constau din introducerea lor, mai întâi în găleata cu apă caldă (2—3 minute), apoi în cea cu apă rece (20—30 secunde), de mai ori la rînd, terminîndu-se cu vasul rece. Indicații : dureri de cap, pareza membrelor inferioare.

Băile de șezut se pot face într-un vas special (fig. 13) sau într-un lighean. *Cele reci*, cu durată de 1—2 minute, se recomandă în : boli acute ale organelor genitale, hemoragii uterine, hemoroizi (în criză dureroasă). *Cele calde*, cu durată de 5—15 minute, se recomandă în caz de cistită, colică renală, prostatită cronică, dar sînt contraindicate bolnavilor coronarieni.

Afuziunile constau din răspîndirea (lat. affundere = a răspîndi) unei coloane de apă fără presiune pe anumite regiuni ale corpului, cu ajutorul unui furtun de cauciuc adaptat la un robinet sau cu o stropitoare că-

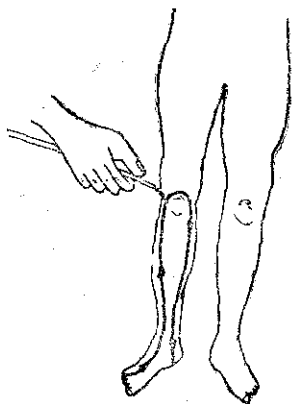


Fig. 14

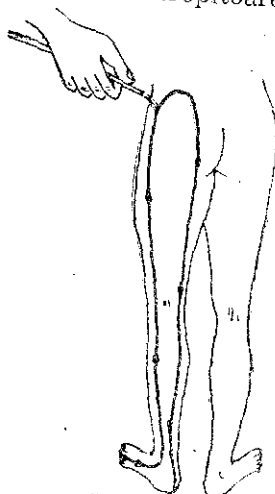


Fig. 15

reia i s-a scos rozeta. Pot fi efectuate cu apă rece sau cu apă rece și caldă, alternativ..

La domiciliu se pot face *afuziuni reci* la membrele inferioare de către bolnavul însuși. Coloana de apă va fi proiectată începînd de la vîrfurile degetelor, apoi pe fața anterioară a gambei, pînă la genunchi (fig. 14) sau mai sus, pînă la rădăcina piciorului (fig. 15) : de aici se va coborî

pe una din fețele laterale ale piciorului, pînă la vîrfurile degetelor, de unde se urcă iar, pe fața posterioară, pînă la locul dorit (genunchi sau rădăcina piciorului), după care se coboară pe fața laterală restantă. Manevrele respective vor fi executate de mai multe ori la rînd, timp de 3—4 minute, pînă la obținerea unei senzații de căldură locală plăcută și înroșirea pielii.

Afuziunile reci sînt indicate persoanelor cu varice incipiente, cu pareza sau paralizia membrelor inferioare, cu insomnie, cît și a celor care acuză picioarele grele și obosite.

Tot la domiciliu mai pot fi efectuate și băi de aburi, parțiale sau generale, cu ajutorul unor instalații improvizate.

Băile de aburi la cap sînt indicate în gripă, guturai, sinuzită și bronșită acută. Bolnavul stă aplecat cu capul deasupra unui vas cu apă fierbinte, în care au fost turnate cîteva picături din esența de plantă dorită sau decoctul respectiv, învelit cu un prosop foarte gros (fig. 16). Procedura constă din inhalarea vaporilor de apă ce vehiculează principii activi ai plantei respective.

Pentru o baie de aburi parțială, jumătate de corp sau generală (fig. 17) este nevoie de un scaun de nuiele sau

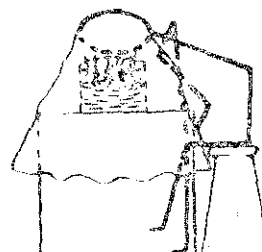


Fig. 16

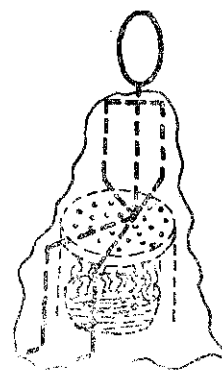


Fig. 17

unul de lemn prevăzut cu mai multe orificii. Sub scaun, pe care bolnavul se așază, se află vasul cu apă fierbinte și esența sau decoctul de plantă. Pentru baia parțială bolnavul va fi învelit pînă la brîu cu o pătură groasă, iar pentru cea generală pînă la gît. Astfel de băi sînt

indicate în : gripă, obezitate și celulită. Durata poate fi de 5—15 minute.

Intrucât unele servicii de balneofizioterapie, complexe de sănătate sau sportive sau hoteluri posedă instalații pentru saună⁵³, să spunem câteva cuvinte și despre această metodă terapeutică care folosește și apa. Pereții saunei — dublii, în spațiul respectiv aflându-se un material izolant care împiedică pierderea căldurii — sînt din lemn de pin, care degajă un parfum plăcut și absoarbe mai bine apa provenită din condensarea vaporilor formați după stropirea pietrelor⁵⁴ încinse de pe sobă. Din același lemn sînt confecționate scările din interior și plafonul.

Sauna este de fapt o baie de aer foarte cald (70—120°C), sursa de căldură fiind o sobă electrică sau cu lemne, prevăzută cu o plită din granit, pe care sînt puse pietrele respective, peste ele aruncîndu-se, din cînd în cînd, cite o cană de apă. În sauna se mai găsesc: un pachet de nuiiele de mestecăn⁵⁵, un butoiăș cu apă și o cană (fig. 18).

O astfel de procedură se efectuează în felul următor : după un duș cald, de câteva secunde, urmat sau nu de un masaj (tot scurt), se intră în încăperea dezbrăcat complet și se stă pe prima treaptă, pe un cearșaf (2—3 minute), după care se urcă treptat pînă la ultima, unde se rămîn încă 5—10 minute, în funcție de rezistența fiecăruia ; se iese și se face un duș rece (de câteva secunde), apoi se intră din nou pentru alte 5—15 minute ; în acest timp se aruncă, pe pietrele încinse de pe sobă, o cană

⁵³ Patria saunei este Finlanda, unde există 500 000 de instalații (particulare și publice). Pînă nu de mult, o astfel de încăpere servea în Finlanda drept sală de naștere sau salon pentru bolnavi în timpul iernii. Suprafața saunei particulare este de 16 m p, iar al celor publice pînă la 200 m p. Înălțimea lor este de 2 metri.

⁵⁴ Pietrele respective trebuie să fie mici și de origine vulcanică. Pietrele de riu nu sînt indicate deoarece, supraîncălzite, pot exploda.

⁵⁵ Nuiiele sînt recoltate în Finlanda în luna iulie, conform unei vechi tradiții, apoi puse la păstrare în locuri speciale. Înainte de folosire ele se înmoaie în apă pentru a-și recăpăta prospețimea. În lipsa mestecenilor se folosesc nuiiele din alți arbori, cu condiția de a avea cît mai multe frunze. În unele servicii nuiielele sînt înlocuite cu mînuși aspre, cu care se automasează tot corpul.

de apă, apoi, cu nuiielele, se bate întregul corp, pentru grăbirea și creșterea transpirației ; se iese din sauna, se face un duș rece (scurt), după care se merge în camera de odihnă, unde se stă culcat pe pat, cu picioarele ceva mai ridicate, bine învelit cu un cearșaf. Persoanele rezistente intră în sauna pentru a treia oară și înlocuiesc dușul rece cu băi reci și calde (alternativ, de câteva ori),



Fig. 18

în bazinele alăturate. În țările nordice, ieșirile se fac în aer liber, efectuîndu-se băi scurte în lacul din apropiere sau băi de zăpadă, în timpul iernii, după care se intră rapid în încăperea caldă.

În sauna nu se fumează, nu se consumă băuturi alcoolice, fiind permise doar sucuri de fructe nu prea reci. Este o procedură de călire, de slăbire, pentru eliminarea toxinelor din organism prin intermediul transpira-

ției etc. Se recomandă sportivilor pentru recuperare⁵⁶, persoanelor obeze, în curele de dezintoxicare, bolnavilor de gută, artroză, acnee etc. Contradicțiile sale sînt : la persoanele în vîrstă, gravide și leuzele, și cele care suferă de hipertensiune arterială, ateroscleroză, boli de inimă, tuberculoză, boli psihice grave, boli acute, litiază urinară etc.

Persoanele care suferă de claustrofobie sau nu suportă sauna de la prima ședință, sînt sfătuite să renunțe la o astfel de metodă. De altfel această procedură trebuie efectuată numai cu avizul medicului, mai ales după vîrsta de 40—45 de ani.

HOMEOPATIA 57

In ceea ce privește vindecarea, a neglija să înveți este o crimă.

Hahnemann

Nici o altă metodă terapeutică naturală n-a întâmpinat o mai mare opoziție și n-a stîrnit atîtea animozități în lumea medicală ca homeopatia, la al cărui voluminos dosar, vechi de aproape 200 de ani, mai sînt cusute și azi destul de multe file cu polemici dintre cele mai vii.

Homeopatia este o metodă de tratament ce constă din administrarea unui bolnav, în loc de medicamente, a unuiu sau mai multor remedii, care, dacă ar fi consumate de un om sănătos, i-ar provoca simptome asemănătoare cu ale bolii tratate. Un exemplu : cafeina, administrată în doze foarte mici (homeopatică) poate vindeca insomnia, în timp ce, în doze mari, unui om sănătos îi produce insomnie. Cu alte cuvinte răul se scoate cu rău sau, folosind o expresie populară, cui pe cui se

⁵⁶ Cu ani în urmă, finlandezii plecau la Olimpiade cu instalații de sauna demontabile, pe care le foloseau la terminarea competițiilor, pentru recuperare și relaxare.

⁵⁷ Corect, această metodă ar trebui denumită homeoterapie. Se mai păstrează, totuși, termenul de homeopatie în semn de omagiu postum adus lui Hahnemann, întrucît el l-a creat.

scoate „spus, adaptînd proverbul la situația de față“. Sau, altfel „cuiul cel mic îl scoate pe cel mare“.

Cînd pronunțăm cuvîntul homeopatie, în mod automat îl asociem unui nume înscris de multă vreme cu litere de aur în istoria medicinei : Hahnemann (Christian Friedrich Samuel), descoperitorul și fondatorul homeopatiei (gr. *homaios* = asemănător ; *pathie* = suferință).

Hahnemann s-a născut la Meissen, o localitate din Saxonia, în anul 1755. După ce studiază medicina la Leipzig, pleacă la Viena unde se angajează ca medic, bibliotecar și numismat la curtea baronului Samuel von Bruckenthal, guvernatorul Transilvaniei și consilier al Mariei Tereza. Cu Bruckenthal el face cîteva călătorii la Sibiu, unde, se spune, că ar fi practicat și medicina.

După cîteva ani de practică, decepționat de slabe rezultate obținute la vindecarea bolnavilor cu metode învechite ca, de exemplu : clisme, purgații, sîngerării și droguri, care de care mai fanteziste⁵⁸, ridiculizate cu atîta măiestrie de către Molière, Hahnemann se hotărăște să abandoneze medicina. Astfel, el revine la o mai veche îndeletnicire a sa, aceea de traducător științific, întrucît știa la perfecție latina, elina, franceza, italiana, engleza și, bineînțeles, germana. Noua profesie i-a prilejuit aprofundarea operelor unora dintre cei mai mari medici ai timpurilor, ca de exemplu : Hipocrate, Galen, Avicenna, Paracelsus, Van Helmont, Stahl Haller etc. Cu această ocazie el a dobîndit o temeinică cultură medicală, ceea ce avea să-i influențeze foarte mult gîndirea sa terapeutică. Într-una din zilele anului 1790 îi este dat să traducă o lucrare a medicului scoțian Cullen, intitulată, *Materia medica*, din care un anume capitol i-a atras în mod deosebit atenția, *Proprietățile terapeutice ale coajei de quinquina*⁵⁹ și modul ei de fo-

⁵⁸ Printre formulele pe care medicii secolelor XVII—XVIII le rosteau la căpătîiul bolnavilor, în cadrul unui ceremonial organizat cu mult fast, se aflau și acestea : „Clysterium donare, postea sanguinare, ensuita purgare“ (Să facem clisme, să scoatem sînge, să dăm purgative).

⁵⁹ Quinquina a fost numele pe care spaniolii l-au dat coajei de chinină, denumită de băștinașii peruani, de la care au descoperit-o, kinakina (coaia cojilor). Ei o denumeau astfel pentru a o deosebit de alte coji de arbori, întrucît, față de acestea, aveau proprietăți terapeutice deosebite, mai ales în combaterea febrei de baltă. De la kina-kina pînă la quinquina, precum se vede, n-a fost o cale atît de lungă. Coaja de chinină a fost adusă în Eu-

iosire. Printre altele, Cullen afirma că acest drog fortifică stomacul, ceea ce l-a intrigat mult pe Hahnemann, deoarece el știa, din proprie experiență, că îi produsese dureri de stomac, când îl consumase pentru a se vindeca de „febră de baltă“ (friguri). Pentru a-i verifica proprietățile, Hahnemann consumă câteva zile la rând o anumită doză de coajă de chinină și constată cu surprindere că prezintă aceleași simptome ca ale febrei de baltă, boală de care suferise și el. Pentru a se convinge că această descoperire nu este doar o întâmplare izolată, repetă experimentul pe membrii familiei și chiar pe unii prieteni mai apropiați și face aceeași constatare. Cu această ocazie își amintește de unul dintre principiile terapeutice⁶⁰ enunțate de Hipocrate: „Să dai leacuri asemănătoare cauzei care a produs boala“. Ca urmare, Hahnemann administrează unor bolnavi droguri care la omul sănătos provoacă aceleași simptome cu ale bolii tratate. El obține, însă, rezultate mai bune, numai după ce micșorează doza substanțelor administrate.

Cum era și de așteptat, metoda lui Hahnemann a stîrnit invidia confrăților, care l-au dat chiar în judecată pentru înșelătorie, susținind că „medicamentele sale nu conțin nimic“. Toate ofensele și injuriile aveau să fie puse în umbră de marea prețuire și admirație pe care Goethe i-a arătat-o. Pentru marele poet, Hahne-

ropa în anul 1623, unde a fost folosită la tratamentul malariei, boală care bîntuia și pe vechiul continent. Coaja de chinină a cunoscut, de-a lungul vremurilor, numeroase denumiri: „Praful Contesei“; „Praful iezuiților“; „Lemnul febrei de baltă“ etc. Chinina a fost sintetizată complet în laborator în anul 1944 de către R. Woordhard.

⁶⁰ Pentru tratamentul bolilor, spunea Hipocrate, sînt trei posibilități: „Să lași boala să se vindece singură, fără ajutorul vreunui leac, oferind bolnavului doar condițiile de vindecare“ (*Natura medicatrix*) — *Principiul așteptării*; „Să dai leacuri contrarii cauzei care a produs boala“ (*Contraria contrariis curantur*) — *Principiul contrariilor*; „Să dai leacuri asemănătoare cauzei care a produs boala“ (*Similia similibus curantur*) — *Principiul asemănărilor*. Ultimul principiu fusese enunțat, de fapt, cu mult înainte, de către babilonienii și egiptenii, în felul următor: „Tot ce este sus este și jos“; „Tot ce este jos este și sus“; „Microcosmosul este în macrocosmos, iar macrocosmosul în microcosmos“. Filozoful grec Empedocle scria în opera sa *Despre natură*: „Asemănările se atrag prin asemănări și contrariile se resping“.

mann era un nou Paracelsus, un „Der Zauberartz“ (Medic minune).

După ce-și schimbă orașul de reședință de 64 de ori, Hahnemann se stabilește la Paris, unde închide ochii pentru totdeauna în anul 1843.

Moartea lui Hahnemann n-a însemnat, însă, și moartea homeopatiei, întrucît metoda i-a fost preluată și răspîndită în Europa, apoi în America, de către cei mai fideli discipoli ai săi. Homeopatia se practică azi în multe țări⁶¹, printre care și în țara noastră, de către numeroși medici.

La baza homeopatiei stau trei principii sau legi, formulate de Hahnemann și rămase neschimbate pînă azi: cel al *asemănării* (similitudinii); al *dozei infinitezimale* și al *individualizării*.

Conform *principiului asemănărilor*, homeopatia folosește numai acele remedii care pot provoca omului sănătos simptome asemănătoare cu ale bolii ce urmează a fi tratată. El se deosebește fundamental de *principiul contrariilor* folosit de medicina clasică, numită și *alopatică* (gr. *allos* = altul), care recomandă remedii contrarii cauzelor care au provocat boala, cu excepția acelorora la care se impune administrarea de medicamente de substituție: vitamine, hormoni, seruri etc.

Cel de al doilea principiu a fost elaborat numai după ce Hahnemann a observat că obține rezultate bune cu doze cît mai mici, infinitezimale. Aceste doze extrem de reduse sînt preparate azi în laboratoarele de specialitate cu ajutorul a două metode: Hahnemann și Korsakov. Diluțiile respective pot fi efectuate la infinit, de unde și numele de doze infinitezimale. Exprimate în cifre, nouă diluții succesive s-ar scrie astfel: 0,000000000000000001. Deci, o unitate precedată de 18 zerouri.

Unii homeopați au mers cu numărul diluțiilor extrem de departe, de ordinul sutelor de mii, ceea ce a împins homeopatia pe panta esoterismului. Astfel de practici au

⁶¹ Țara cu cel mai mare număr de practicieni homeopați este India — (aproximativ 700 000). Cel mai mare susținător al homeopatiei a fost Gandhi, supranumit Mahatma (Suflet mare). El folosea homeopatia ori de cîte ori se îmbolnăvea, spunînd despre ea că „este cea mai avansată și rafinată metodă de a trata o boală de o manieră economică și neviolentă“.

dat apă la moară criticilor, ceea ce a explicat scăderea credibilității într-o astfel de metodă terapeutică, fapt observat mai ales în S.U.A.

Cu privire la *acțiunea dozelor infinitezimale*, L. Cordoso spune: „Materia, presupusă în trecut indestructibilă, se dematerializează, cu liberarea unor energii intra-atomice, comparabile cu forțele zise radioactive; astfel, medicamentul câștigă din energia cinetică, pierzând din materialitate și toxicitate“. La rîndul său, J. Jounny spune că „dozele infinitezimale acționează asupra organismului ca un stimulent al mijloacelor sale de apărare, fără a-i agrava suferințele“.

Pentru dovedirea eficacității dozelor infinitezimale, homeopații au efectuat numeroase experiențe de laborator. Cier și Boiron au injectat unor șoareci aloxan, provocîndu-le, în felul acesta, un diabet, după care le-au administrat din nou aloxan, dar în doze homeopatice, diluția 9, și au constatat scăderea glicemiei pînă la valori normale. Exemple despre eficacitatea dozelor infinitezimale au fost găsite și în natură sau cu ocazia altor experimente. Astfel, oamenii de știință au demonstrat că viermii de mătase masculi sînt atrași de femele cu ajutorul unei substanțe chimice (hexadecanedienu) emisă de ele într-o concentrație infimă, de numai 0,00000000001 g/litru. Alți cercetători au constatat că țiparul reacționează chiar la o concentrație foarte redusă de acid beta-feniletilic (1 g din această substanță introdusă într-un bazin cu apă, adînc de 100 m, lung de 17 km și lat de 10 km). Și exemple de acest fel mai pot fi date încă multe altele.

Principiul individualizării tratamentului s-a născut după ce Hahnemann a observat că bolnavii reacționau la remediile sale în funcție de intensitatea și nuanța simptomelor, de constituția lor fizică, de unele tare ereditare etc. El a mai observat că bolile acute reacționau în mod pozitiv la anumite remedii, iar cele cronice la altele. De altfel, în urma acestor observații, Hahnemann a împărțit bolile, pentru a fi tratate mai ușor și mai bine, în trei categorii (diateze): *psore*, *luetism* și *sycoze*. O astfel de împărțire nu mai prezintă pentru homeopații de azi o prea mare importanță, ea avînd doar una de ordin istoric.

Pentru individualizarea tratamentului, medicul folosește, pe lîngă altele, un interogatoriu foarte amănunțit, punînd bolnavului fel și fel de întrebări.

Examenul obiectiv constă din cercetarea cu cea mai mare atenție a pielii și mucoaselor, pentru descoperirea unor exentuale pete sau puncte dureroase⁶², sau alte modificări, toate fiind semne deosebit de prețioase pentru stabilirea diagnosticului.

După examinarea bolnavului, medicul prescrie unul sau mai multe remedii⁶³, după care îi dă numeroase sfaturi: să nu consume în timpul unui astfel de tratament antibiotice, tranchilizante, aspirină, preparate cu cortizon etc.; să renunțe la cafea, tutun, pepsi, mentă etc.; să evite atingerea granulelor homeopatice cu mîna, introducîndu-le din flacon direct în gură etc.

Lista beneficiarelor unei astfel de metode terapeutice neagresivă este destul de lungă. Din bolile respective să reținem pe cele mai importante: abcese, adenita, aerofagia, amigdalita, angina, astmul bronșic, constipația, diareea, eczema, gastrita cronică, herpesul, hipertensiunea arterială, incontinența urinară, insomnia, laringita, lumbago, menopauza (tulburări), migrena, nevralgia, obezitatea, otita, palpitațiile, bolile reumatice, tusea, tracul, varicele, urticaria etc.

De multe ori și medicina sportivă apelează la remediile homeopatice. Așa, de exemplu, echipele de natație, tir, lupte și atletism ale Franței au beneficiat, în perioada de pregătire pentru ultimele Jocuri Olimpice și de asistența acordată de cîțiva medici homeopați.

Nu putem încheia acest capitol, prezentat foarte pe scurt, fără a spune că homeopatia se mai folosește, cu destul de bune rezultate, la copii mici și chiar la unele animale. Astfel de succese constituie unele din argumentele forte ale homeopaților împotriva detractorilor, care susțin că homeopatia este autosugestie. Or, în cazurile amintite, nu poate fi vorba de așa ceva.

⁶² Weihe a descris 195 de astfel de puncte care sînt dureroase la palpate. Dîntre acestea, 105 corespund unor puncte de acupunctură.

⁶³ Metoda unicistă recomandă un singur remediu, iar cea pluralistă mai multe. Metoda complexistă folosește un amestec de remedii care se iau toate deodată. Farmaciile homeopatice prepară peste 2000 de remedii, ele fiind de origine vegetală, minerală și animală. Remediile respective sînt incluse în: granule, soluții, siropuri, pomezi etc.

KINETOTERAPIA

Esența fericirii-i sănătatea și-a sănătății e mișcarea.

J. Thomson

Kinoterapia (gr. *kinesis* = mișcare) sau tratamentul cu ajutorul mișcării sub diferite forme, este aplicată, azi, în scopuri profilactice și curative, de majoritatea specialităților medicale: ortopedie (corectarea defectelor fizice și recuperare postoperatorie); neurologie (discopatii, pareze, paralizii); reumatologie (spondilită anchilozantă, artroze, poliartrită reumatoidă); medicina internă (arterite, infarct miocardic, astm bronșic, bronșite cronice); balneologie (sechele posttraumatice și neurologice, artroze); oftalmologie (miopie) etc.

Terapia prin mișcare nu este o noutate, după cum s-ar crede. Ea are o vechime, atestată documentar, de aproape 5 000 de ani. Cu 3 000 î.e.n. egiptenii foloseau mișcarea în scopuri igienice. Ulterior metoda le-a fost preluată de alte popoare: greci, romani, arabi etc. Pentru spartani, mișcarea avea o cu totul altă semnificație. „Patria“, spuneau ei, „poate fi apărută numai dacă ai o bună condiție fizică“. Legislația lui Licurg, prevedea, însă, măsuri de educație fizică și pentru „apărarea sănătății“. Spartanii executau exercițiile fizice mai mult în corpul gol (gumnos), de unde provine și termenul de gimnastică, devenit universal în timpurile noastre, el fiind rostit pe toate meridianele Pământului.

Bazele gimnasticii raționale pentru tămăduirea bolilor au fost puse de vestitul medic grec Hipocrate. El împărțea exercițiile fizice în două categorii: naturale și forțate (denumite în zilele noastre pasive). „Pentru prelungirea vieții“, spunea Hipocrate, „omul are nevoie de gimnastică chibzuită, aer proaspăt și plimbări“.

Scopul gimnasticii la romani este exprimat cum nu se poate mai bine (în nemuritoarea maximă a lui Juvenal (60—140): „Mens sana in corpore sano“ (Minte sănătoasă în corp sănătos).

La începutul mileniului nostru, unul dintre cei mai vestiți medici arabi, Avicenna, intuia unele efecte ale

mișcării asupra organismului: „Gimnastica“, spunea el, „activează căldura corpului, care, în felul acesta, va topi și elimina reziduurile care se adună în el“.

Vechii chinezi foloseau, pentru echilibrarea energiei lor (dobândirea sănătății), pe lângă acupunctură, masaje, manipulări, diete speciale, plante medicinale etc., și gimnastică. Multe dintre exercițiile lor au fost preluate de japonezi, care, mai foloseau, pentru îngrijirea corpului, și alte metode bazate pe mișcare: dansurile rituale și artele marțiale. Până nu de mult, orice samurai care se respecta trebuia să cunoască și să practice cât mai bine toate artele marțiale, care erau, de fapt, sporturi în toată regula: scrimă, mînuirea lăncii, trasul cu arcul, echitația, înotul, luptele (Kempo, Karate, Ju-Jutsu, Sumô) etc. Artele marțiale se practicau conform unui anumit ritual.

Multe dintre exercițiile fizice practicate de vechii chinezi sînt întîlnite și azi, nu numai în China⁶⁴, dar și în alte țări, care au adoptat metodele terapeutice tradiționale.

Printre medicii europeni care au contribuit la răspîndirea și progresele gimnasticii terapeutice s-au aflat următorii: A. Andry (Franța), în secolul al XVII-lea; M. Dally (Franța), în secolul al XIX-lea; G. Zander (Suedia), în secolul al XIX-lea.

La sfîrșitul primului război mondial, ca urmare a numărului foarte mare de invalizi și mutilați de tot felul, ce trebuiau recuperati și chiar încadrați în muncă, gimnastica medicală a luat un mare avînt în Europa. În țările beligerante au luat ființă numeroase centre de recuperare și reabilitare fizică (lat. *habilitas* = abilitate).

În țara noastră gimnastica medicală se practică pe scară mare, nu numai în serviciile de specialitate, dar și

⁶⁴ În China de azi se practică, pe scară mare, în aer liber, în săli speciale, exerciții fizice pentru menținerea stării de sănătate (pentru echilibrarea energiei), purtînd numele de Tai Chi Chuan (*Tai*=care conține; *Chi*=energie; *Chuan*=acțiune). Aceste exerciții, asemănătoare unui dans lent, se execută fără acompaniament muzical, într-o liniște perfectă cu o concentrare maximă. Pe lângă Tai Chi Chuan, în China se mai practică și alte exerciții, printre acestea numărîndu-se „Jocul celor cinci dobitoace“ și „Exercițiile anotimpurilor“. Spre deosebire de Tai Chi, aceste exerciții sînt mult mai ușor de executat, motiv pentru care ele vor fi prezentate la sfîrșitul capitoului, pentru cei interesați.

în spitalele cu secții de chirurgie, ortopedie, neurologie, boli interne, reumatologie etc., sub supravegherea unor specialiști.

Mișcarea în scopuri terapeutice se poate folosi în mai multe feluri, în funcție de boală, vîrstă, ocupație etc.: gimnastică medicală (selectivă sau generală); reeducarea mersului, prehensiunii etc.; imitații și jocuri; hidrokinetoterapie; sporturi sau dansuri curative; terapii ocupaționale, ergoterapie etc.

Persoanele sănătoase, unii bolnavi sau convalescenți pot practica kinetoterapie, în scopuri profilactice sau curative, și altfel: mers pe jos, alergări ușoare (jogging), natație, mers cu bicicleta, gimnastică aerobică, gimnastică energetică, săritul corzii etc. Dar, indiferent de forma de mișcare aleasă, nu uitați să cereți avizul medicului, mai ales după vîrsta de 35—40 de ani, chiar dacă vă simțiți în formă, pentru a evita unele surprize, uneori mai mult decît neplăcute.

Iată care sînt binefacerile efortului fizic corect dozat: contribuie la profilaxia aterosclerozei, la ameliorarea ventilației pulmonare și digestiei, la combaterea constipației, la tonificarea mușchilor, la tonificarea inimii, la corectarea defectelor fizice etc. Deci, mișcarea contribuie la păstrarea și îmbunătățirea stării de sănătate. Dacă mișcarea are atîtea efecte pozitive asupra organismului omului, lipsa ei, dimpotrivă, generează numeroase suferințe. Așa, de exemplu: mușchii se subțiază, mobilitatea articulațiilor se reduce, rezistența organismului față de infecții scade, oasele se demineralizează, ateroscleroza se instalează mai repede etc. Pe scurt, sedentarismul grăbește îmbătrînirea și scurtează viața!

O formă de mișcare la îndemîna oricui, în orice anotimp, este mersul pe jos într-un anumit ritm. El crește rezistența organismului, fortifică inima și plămîinii, îmbunătățește circulația sîngelui, mai ales la nivelul inimii⁶⁵, îmbunătățește digestia și tranzitul intestinal, combate obezitatea și ateroscleroza etc.

⁶⁵ G. Mann, de la Universitatea Vanderbilt, S.U.A., a examinat inima a 50 de războinici din tribul african Masaïs, în vîrstă de 15—50 de ani, care, printre alte îndeletniciri, mergeau zilnic pe jos, cel puțin 20 de kilometri, însoțind oile la păscut. El a constatat următoarele: diametrul arterelor coronare erau cu atît mai mare cu cît subiectul era mai în vîrstă.

Mersul pe jos poate fi efectuat în orice perioadă a zilei, cea mai indicată fiind între orele 16—20 sau dimineața, la două ore după micul dejun, — care trebuie să conțină 25% din rația zilnică de alimente, completată cu ceai, sucuri de fructe sau de legume. Băuturile reci trebuie evitate deoarece pot provoca diaree. Îmbrăcămintea va fi lejeră și cît mai adecvată anotimpului, iar încălțămîntea rezistentă și elastică, cu tocuri joase, de maximum 3 cm. În primele zile se va merge într-un ritm de 4 km/oră, timp de 15—20 de minute, apoi de 6—7 km/oră, pe distanțe crescute progresiv, ele putînd ajunge, după un antrenament îndelungat, pînă la 20—30 km/zi. Mersul pe jos se recomandă a fi practicat de cel puțin 3—4 ori pe săptămînă. La munte, unde cantitatea de oxigen este scăzută, ritmul mersului pe jos va fi mai scăzut.

În timpul mersului brațele vor fi balansate în voie, ceea ce va contribui la fortificarea mușchilor părții superioare a corpului. După fiecare 50 de minute de mers se va face o pauză de 10 minute, iar după trei ore una mai lungă, de 30 de minute. În timpul pauzelor pot fi consumate legume sau fructe, proaspete sau sub formă de sucuri, stînd jos.

Persoanele care își petrec vacanța la munte, în sezonul cald, pot practica mersul pe jos pe terenuri accidentate, metoda respectivă purtînd denumirea de „cură de teren”. În acest caz, în primele zile va fi străbătută o distanță mică, de 500—1 000 metri pe zi, într-un ritm de 3—4 km/oră. Ulterior, distanțele vor fi mărite pînă la 3—4 km/zi sau chiar mai mult, pentru cei sănătoși. Bagajul, care trebuie să fie cît mai mic cu putință, va fi purtat într-un rucsac, nu în mînă.

Este un excelent antidot împotriva stresurilor. Pe lîngă efectele amintite, el creează o bună dispoziție, la aceasta contribuind următorii factori: frumusețea peisajelor întîlnite pe drum, conversațiile purtate cu partenerii respectivi și creșterea secreției de endorfine (ca urmare efortului fizic depus). Se știe că aceste substanțe, produse la nivelul creierului au și proprietăți euforice, nu numai antalgice.

Un astfel de sport va fi practicat numai în locurile nepoluante: parcuri, grădini, păduri, țărmul mării etc.

Dar mersul pe jos mai poate fi practicat ca un mijloc de deplasare la locul de muncă și înapoi acasă, când distanțele respective sînt de numai 2—3 km. Cînd ele depășesc 3 km și sîntem în criză de timp, unui din drumuri, la ducere sau la întoarcere poate fi făcut pe jos. Se mai poate proceda și altfel : cu o stație sau două, sau chiar mai multe, înainte de destinație, se va coborî din respectivul mijloc de transport și se va merge pe jos. Terapia prin mișcare poate fi continuată prin renunțarea la serviciile ascensorului și folosirea scărilor, dacă starea de sănătate sau condiția fizică vor permite un astfel de efort în plus. Trebuie spus că urcatul zilnic a cît mai multe scări contribuie nu numai la slăbire, dar și la fortificarea mușchiului inimii. Un astfel de sport trebuie practicat numai de către persoanele sănătoase, cele trecute de 40—45 de ani avînd nevoie de avizul medicului.

Un alt sport la îndemîna oricui este alergatul în pași mărunți (jogging), cu o viteză de 7—11 km/oră, pe distanțe ce variază între 5—20 km, în funcție de vîrstă, antrenament și rezistență fizică. Jogging-ul, cunoscut cu multă vreme în urmă de popoarele nordice, a fost redescoperit de medicul american Kenneth Cooper, în anul 1970. El contribuie la prelungirea vieții, printr-o importanță economie realizată de mușchiul inimii. După un antrenament corect, după mai multe luni de alergat, inima va reuși să se adapteze la un astfel de efort și să-și îndeplinească funcțiile, contractîndu-se de 10 ori pe minut mai puțin decît înainte. Aceasta înseamnă o economie de 50 de milioane de contractii în timp de 10 ani (*Santé magazin*, nr. 103, 1984). Cu o astfel de inimă s-ar mai putea, deci, trăi în plus, încă 10 ani, spun specialiștii, dar cu următoarele condiții : persoana respectivă să fie perfect sănătoasă, să nu fumeze și să se hrănească rațional, pentru a nu depăși greutatea ideală.

Jogging-ul se poate practica chiar pe loc, pe un covor rulant, depășirea anumitor parametri (tensiunea arterială, frecvența pulsului și respirației etc.) fiind semnalizată sonor și optic.

Trebuie spus că jogging-ul nu este lipsit de riscuri, mai ales la cei trecuți de 50 de ani, fără avizul medicului. Printre accidentele survenite în timpul alergării se numără fracturile colului femural și ale osului cal-

caneu, diareele severe, crizele de angină pectorală și chiar infarctul miocardic, mai ales la cei necontrolați de medic. Ca și mersul pe jos, jogging-ul se va practica numai în locurile nepoluuate.

Un alt sport la modă azi, ca și jogging-ul, este gimnastica aerobică, ale cărei exerciții, efectuate timp de 12—15 minute, în acompaniamentul unei muzici ritmice, speciale, sînt asemănătoare unui dans ritmic. Gimnastica aerobică sau, cum i se mai spune, „dans terapeutic“ se execută în grupuri mici de persoane. Ea contribuie la o mai bună oxigenare a țesuturilor, la eliminarea toxinelor din corp prin apa pierdută prin transpirație, la combaterea obezității, aterosclerozei și constipației etc.

Ea poate fi practică numai de persoanele sănătoase, limita de vîrstă fiind 45 de ani. După vîrsta de 35—40 de ani examenul medicului și avizul său sînt obligatorii.

Firește, cititorul mai poate executa și alte forme de mișcare, în scopuri profilactice sau curative, cum sînt sporturile și exercițiile fizice adecvate vîrstei. Amatorii unei astfel de kinetoterapii pot găsi amănuntele necesare în lucrările de specialitate apărute în număr mare în țara noastră.

În cele ce urmează vom prezenta cîteva exerciții de gimnastică energetică, folosite de medicina tradițională chineză încă din secolul al II-lea, cunoscute sub numele de „Jocul celor cinci dobitoace“ și „Exercițiile anotimpurilor“. Fiind ușor de executat, ele pot fi folosite de persoanele sănătoase, convalescente și chiar de unii bolnavi.

„Jocul celor cinci dobitoace“ constă din 5 exerciții, prin execuția fiecăruia încercîndu-se imitarea unui animal (tigrul, ursul, maimuța, cerbul și cocorul) într-o anumită ipostază : pîndă, căutare de hrană, odihnă etc.

Pentru execuția unui astfel de exercițiu, este nevoie de altele, pregătitoare (fig. 19 A) :

a) așezat pe genunchi cu palmele pe abdomen ;

b) expirație prelungită cu aplecare în față, pînă la atingerea abdomenului, palmele apăsînd în partea sa superioară, după care respirația va fi reținută pentru cîteva secunde ;

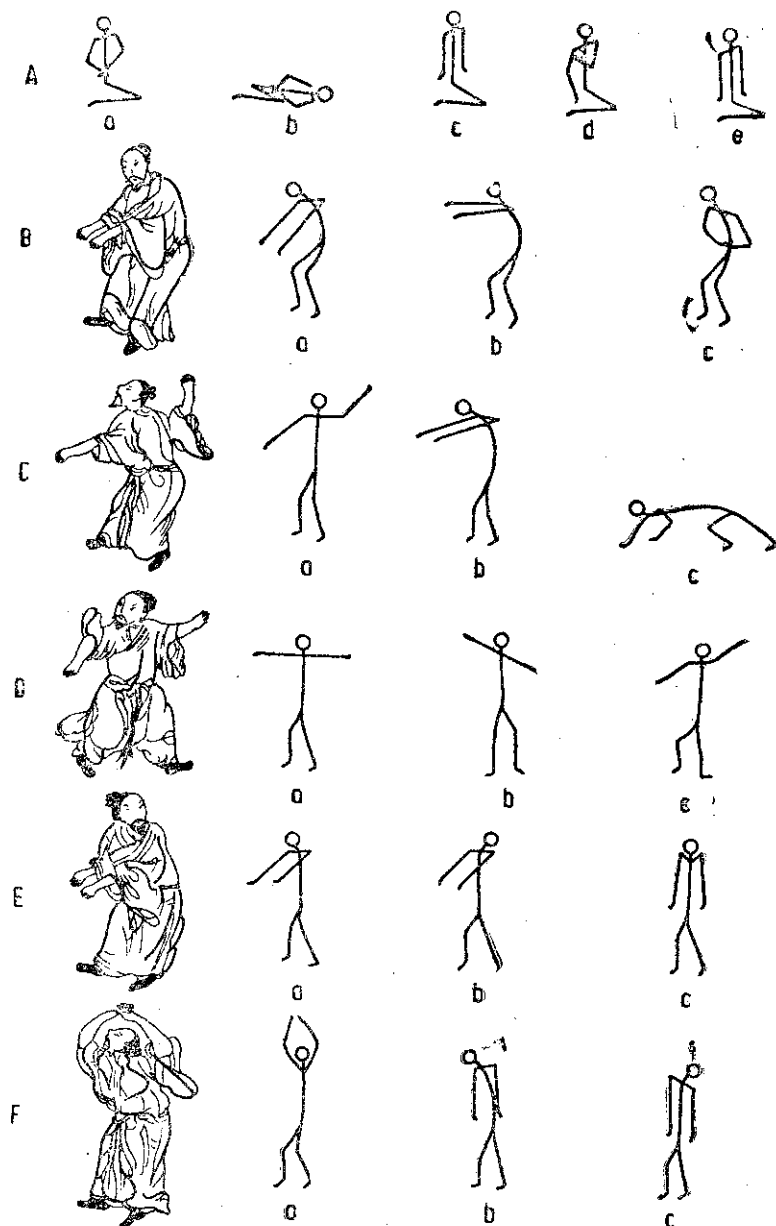


Fig. 19

c, d) se revine în poziția șezînd pe genunchi, inspirîndu-se profund și prelungit ;

e) din această poziție, cu membrele de-a lungul corpului, se va mișca capul în toate direcțiile (înainte, înapoi, lateral, răsuciri).

Tigrul. Prin acest exercițiu (fig. 19 B) se încearcă imitarea tigrului în ipostaza atacului :

a) cu respirația reținută, picioarele ușor depărtate și genunchii îndoiți, capul aplecat în față, privirea înainte, într-un punct fix ; după cîteva secunde se va trece la poziția următoare :

b) cu pumnii strînși, membrele superioare se ridică foarte încet, ca și cum s-ar ridica o greutate mare, pînă aproape de orizontală și

c) deodată, vor fi coborîte brusc și retrase spre abdomen, expirîndu-se cu zgomot, imitînd, în felul acesta, strigătul animalului.

Contribuie la profilaxia bolilor și dezvoltă atenția.

Ursul. Prin acest exercițiu (fig. 19 C) se încearcă imitarea mișcărilor greoaie ale ursului :

a) cu respirația reținută se adoptă poziția ursului, cu picioarele depărtate, dreptul îndoit și dus înainte ; membrul superior drept este ridicat pînă la nivelul abdomenului, iar cel stîng dus înapoi și îndoit din cot ; după cîteva secunde se trece la poziția următoare ;

b) inspirînd profund, se va încovoia spatele, membrele superioare fiind duse înainte, imitînd poziția ursului la miere, apoi

c) cădere bruscă pe patru labe, imitînd ursul în mers.

Se folsește pentru controlul forței fizice, conservarea mobilității articulare și relaxarea mușchilor.

Maimuța. Prin acest exercițiu (fig. 19 D) se încearcă imitarea maimuței, animalul cel mai agil :

a) cu respirația reținută, picioarele depărtate, unul dus mai în față, cu genunchii îndoiți ; ridicare pe vîrfurile picioarelor din spate și ducerea membrului superior, de aceeași parte, înapoi, iar celălalt înainte, la orizontală, pînă la nivelul umărului ;

b) după cîteva secunde se pivotează (răsucește) cu piciorul din față, la stînga și la dreapta ;

c) pivotarea se va repeta de mai multe ori, inspirînd cît mai profund.

Întreține suplețea corpului și contribuie la creșterea transpirației.

Cerbul. Prin acest exercițiu (fig. 19 E) se încearcă imitarea unor mișcări pe care le face cerbul :

a) cu respirația reținută și picioarele depărtate, unul dus mai în față, capul aplecat înainte, cu pumnii strinși, se ridică membrele superioare pînă la nivelul abdomenului ;

b) după cîteva secunde se va întoarce capul cu gîtul întins înapoi, timp în care se va inspira profund, apoi

c) ridicarea pe vîrfuri, cu ridicarea simultană a umerilor și răsucirea corpului înapoi, cu privirea cît mai mult pe spate.

Trebuie executat mai ales dimineața, imediat după scularea din pat. El contribuie la păstrarea supleței corpului.

Cocorul. Prin acest exercițiu (fig. 19 F) se încearcă imitarea zborului cocorului :

a) cu respirația reținută, picioarele depărtate, unul dus în față, genunchii îndoiți și mîinile împreunate deasupra capului ;

b) după cîteva secunde, expirînd profund, brațele se coboară de-a lungul corpului, iar capul se apleacă în față, ca într-o reverență ;

c) se revine, după alte cîteva secunde, în poziția verticală, capul fiind dus pe spate, cît mai mult pentru a privi cerul, în inspirație profundă și prelungită, brațele rămînînd de-a lungul corpului.

Are efecte relaxante și contribuie la combaterea oboșelii și dezvoltarea capacității de concentrare.

Pentru a fi cît mai eficace, exercițiile trebuie executate zilnic, de mai multe ori. Amintim că ele fac parte din programul de pregătire al cosmonauților americani.

„Exercițiile anotimpurilor“

Exercițiul echinocțiului de primăvară (fig. 20 a) constă din răsucirea capului într-o parte și alta, de mai multe ori (36), mîinile fiind tot timpul ținute întinse, iar maxilarele apropiate și îndepărtate unul de altul tot de 36 de ori, cu înghițirea salivei de 9 ori.

Este util pentru orice fel de suferință. **Exercițiul solstițiului de vară** (fig. 20 b) se execută prin ridicarea, pe rînd, a picioarelor, din poziția șezînd, cu strîngerea lor



Fig. 20

cît mai puternic cu mîinile, de 35 de ori, după care ele vor fi automasate.

Se recomandă în toate bolile reumatice.

Exercițiul lunii a șaptea (fig. 20 c) este format din 58 de aplecări pe spate, de fiecare dată pornindu-se din poziția aplecat în față cu mîinile la podea.

Contribuie la reglarea respirației.

Exercițiul echinocțiului de toamnă (fig. 20 d) constă din înclinarea laterală a corpului, de 15 ori, în fiecare parte, din poziția așezat cu picioarele încrucișate și mîinile aplicate pe urechi.

Se poate practica de bolnavi cu dispnee și incontinență urinară. El poate fi folosit și în timpul ședințelor de vertebroterapie.

Exercițiul solstițiului de iarnă (fig. 20 e) se face prin strîngerea mîinilor între genunchi, de 5 ori, din poziția șezînd, cu picioarele cît mai întinse.

Este indicat bolnavilor cu diaree sau dizenterie.

MAGNETOTERAPIA

*Medicină înseamnă științele toate în
slujba omului.*

Paul Valéry

În ce stadiu ne-am fi aflat noi azi, dacă Maxwell n-ar fi intuit legătura dintre electricitate și magnetism sau Hertz n-ar fi demonstrat existența undelor electromagnetice? Am fi putut noi, oare, să vorbim la telefonul cu fir sau fără fir, să călătorim cu automobilul, cu trenul, cu vaporul, cu avionul sau cu nave cosmice? Am fi putut noi, oare, să ascultăm muzică la radio transmisă de la mii de kilometri distanță, să mergem la cinematograful sau să privim pe micul ecran cum omul se plimbă pe lună? Desigur că nu, toate aceste produse ale geniului uman n-ar fi fost posibile fără magneti. Ei se află, sub o formă sau alta, în toate motoarele, radiourile, televizoarele, radarele și alte „minuni” ale secolului nostru, care au schimbat complet fața lumii moderne.

În fața unor astfel de argumente, se poate afirma, deci, că secolul nostru nu este numai secolul energiei nucleare, dar și al celei magnetice, ambele aflându-se deopotrivă și în slujba medicinei. Dacă medicina nucleară este foarte tânără, ea împlinind abia câteva decenii de existență, cea magnetică este milenară. Dacă stăm puțin și ne gândim mai bine și medicina magnetică este tot tânără, întrucât ea este folosită metodic, pe baze științifice, abia din deceniul al patrulea al secolului nostru. Și cea mai spectaculoasă realizare cu ajutorul energiei magnetice este aparatul de diagnostic R.M.N. de cea mai mare finețe. El funcționează pe principiul rezonanței magnetice nucleare, putând, în felul acesta, să descopere tumori în creier de dimensiuni foarte mici, cu diametru pînă la 1 mm.

Proprietatea magnetelor naturali⁶⁶ de a atrage fierul a fascinat într-atît pe om, încît li s-au atribuit, vreme

⁶⁶ Magnetii sînt de două feluri: naturali (constituiți din oxizi sau sulfuri de fier) și artificiali (fabricați din aliaje metalice diferite). Cei artificiali sînt mult mai puternici decît cei naturali, care nu au în prezent nici o utilizare practică. După caracterul magnetizării, magnetii artificiali sînt de două tipuri: permanenți și temporari.

înelungată, puteri divine, ceea ce a făcut ca ei să fie întrebuințați, mai întîi de toate, la prevenirea și tămăduirea bolilor. În aceste scopuri oamenii purtau bucățele de magnetită, sub formă de talismane sau amulete, legate de gît sau de mîini. Uneori ele erau aplicate pe locurile dureroase pentru „atragera și eliminarea răului din corp”.

Dacă legenda spune că vechii greci au fost cei dintîi care au folosit magnetii naturali în scopuri terapeutice⁶⁷, din alte izvoare aflăm că indienii, egiptenii, chinezii și caldeenii o făcuseră cu multă vreme înaintea lor. Cu 2 000 de ani î.e.n. indienii obișnuiau să poarte coliere confecționate din magnetită pentru „prelungirea vieții și tămăduirea bolilor”. Contemporanii Cleopatrei erau convinși că frumusețea reginei lor se datora în bună parte magnetilor pe care ea îi purta în permanență în coliere sau chiar „lipiți” pe față și frunte.

De-a lungul anilor, magnetii au fost întrebuințați, desigur, fără nici un fel de rezultat, pentru tot felul de suferințe, în special împotriva durerilor, constipației, bolilor de splină, hemoragiilor etc.

Avicenna recomanda bolnavilor de splină să bea vin sau argint viu (mercur) în care introducea bucăți foarte mici de magnetită. El spunea că „fierul vinovat de îmbolnăvirea splinei poate fi atras cu ajutorul magnetilor, apoi eliminat din corp prin urină și fecale”. Paracelsus folosea și el o metodă foarte originală: aplica pe locul presupus bolnav „fața sau dosul magnetului” (așa numea el polii magnetului⁶⁸ pentru ca boala să rămînă localizată în acea regiune și să nu se mai răspîndească în restul corpului.

⁶⁷ Într-o bună zi, spunea legenda, păstorul grec Magnes trecînd cu oile sale pe lîngă o stîncă, o forță nevăzută i-a smuls toiagul de fier pe care îl ținea în mînă. După mai multe întîmplări de acest fel, Magnes și-a pus pe tălpile sandalelor sale câteva bucățele din acea stîncă misterioasă și nu mică i-a fost mirarea cînd a constatat că poate umbla cu oile sale zile întregi fără să obosească. De atunci, acea piatră minune s-a numit „Piatra lui Magnes” de la care ar fi derivat cuvîntul magnet (gr. *magnes*=atrăgător).

⁶⁸ Polaritatea magnetilor a fost descoperită în anul 1269 de către călugărul francez Pierre de Maricourt.

De-a lungul anilor, la magnetoterapie⁶⁹ au apelat numeroși medici, printre aceștia aflându-se și câteva celebrități: Maggiorani, Charcot și Renard. Charcot aplica și magnetoterapie, pe lângă alte metode, la tratamentul isteriei, boală la modă în secolul al XIX-lea.

Fără îndoială că magnetoterapia secolelor trecute rămânea întotdeauna fără efectele dorite. Dacă, totuși, se mai întâmpla ca vreun bolnav să se simtă mai bine, aceasta se datora în cea mai mare parte factorului sugestiv. Așa se explică unele succese pe care le obținea medicul german Franz Mesmer, care, se știe, în timpul ședințelor de magnetoterapie, mai folosea muzicoterapie și uneori chiar hipnoză.

Rezultatele foarte slabe ale magnetoterapiei din trecut se datorau mai multor factori: lipsa unei baze științifice pentru aplicarea unei astfel de metode; slabele calități ale magneților folosiți. În plus, o astfel de metodă era costisitoare, întrucât bolnavii schimbau foarte des magneții, deoarece se demagnetizau într-un timp scurt. Și mai trebuie știut că mulți bolnavi refuzau o astfel de metodă terapeutică, deoarece erau obligați să poarte, zile întregi, magneți voluminoși și grei, atașați de corp.

Magnetoterapia modernă folosește, pentru aplicații locale, magneți din generația a treia⁷⁰, care, în comparație cu cei clasici, sînt mult mai puternici, la un volum mult mai mic și se demagnetizează mult mai greu.

Metoda tot mai mult folosită azi în numeroase țări, se bazează pe studii de specialitate, care confirmă acțiunea cîmpurilor magnetice asupra structurilor biologice. Iată câteva dintre descoperirile oamenilor de știință în acest domeniu:

— L. Donnet: „Cîmpurile magnetice inhibă eliberarea neuromediatorilor chimici, sintetizați și stocați în celula nervoasă, care participă la transmiterea senzației dureroase la creier“ (așa s-ar explica ameliorarea durerilor):

⁶⁹ Termen creat în anul 1879 de Benedicte (gr. *magnes*=atrăgător). El a fost primul medic care a demonstrat proprietatea antialgică a magneților.

⁷⁰ În anul 1983 a fost fabricat în Japonia un magnet dintr-un aliaj special, ce dezvoltă o energie de 290 kJ/mc; în anul 1984 a fost fabricat în S.U.A. un magnet mult mai puternic, de 340 kJ/mc.

— J. B. Baron: „Cîmpurile magnetice acționează asupra terminațiilor nervoase spiralate din interiorul fibrelor musculare, care participă la menținerea tonusului muscular; în felul acesta mușchii se relaxează“ (așa s-ar explica ameliorarea durerilor produse de contractura musculară);

— P. Orengo și colaboratorii: „Cîmpurile magnetice permanente modifică orientarea în spațiu a numeroase molecule de la nivelul membranelor biologice și diminuează activitatea enzimatică; influențează transportul de calciu la nivelul membranelor biologice; diminuează excitabilitatea corpusculilor senzitivi și influențează procesele de oxidare la nivelul celulelor nervoase; cîmpurile magnetice, fie slabe sau puternice, nu produc modificări morfologice la nivelul țesuturilor și organelor“;

— Institutul de Balneologie și Fizioterapie din București: „Cîmpurile magnetice de joasă frecvență⁷¹ activează schimburile moleculare la nivelul membranei celulare; influențează transmiterea influxului nervos; normalizează circulația sîngelui etc.“.

Cu ocazia unui simpozion internațional ținut în Franța, în anul 1980, cancerologul francez L. Israël a comunicat rezultate încurajatoare cu privire la folosirea undelor electromagnetice în tratamentul unor tumori canceroase profunde.

Foarte interesante observații a comunicat și medicul japonez Kyoichi Nakagawa, cu privire la acțiunea cîmpului magnetic terestru asupra sănătății oamenilor. După un stadiu efectuat mai bine de 20 de ani, la recomandarea Ministerului Sănătății din Japonia⁷², el a ajuns la următoarea concluzie: unele suferințe ale omului modern (oboseala, indispoziția, insomnia, cefaleea etc.) se datoresc, în bună parte, scăderii cîmpului magnetic terestru⁷³, la a cărui intensitate omul s-a adaptat de-a lungul milioa-

⁷¹ Sînt produse de aparatul de fabricație românească denumit Magnetodiflux (inventator Vasile Robescu). El este folosit în toate serviciile de balneologie din țara noastră, cit și în unele din străinătate, unde a fost exportat.

⁷² Cercetări similare au fost întreprinse și în Norvegia de profesorul Klove Hallgrin și echipa sa.

⁷³ Cîmpul magnetic terestru a scăzut în ultimele două secole, după calculele specialiștilor, cu 50%, fenomen care se accentuează în mod continuu (*Medecines douces*, 1934, 34).

nelor de ani, ținând seama de cei mai îndepărtați strămoși ai săi. În plus, organismul omului mai trebuie să facă față și unei scăderi artificiale a câmpului magnetic terestru, provocată de ecranul metalic care îl înconjoară o bună parte din timp, el fiind reprezentat de fierul din betoanele clădirilor, al trenurilor, automobilelor, avioanelor etc. Pentru suferințele amintite, denumite de Nakagawa „Sindroame carentiale magnetice“, el propune aplicarea de câmpuri magnetice.

În sprijinul teoriilor lui Nakagawa se înscriu observațiile medicilor care lucrează la centrele de zboruri spațiale. Ei pun pe seama scăderii câmpului magnetic terestru, mult mai accentuată la înălțime, unele suferințe ale cosmonauților, cărora nu li s-a găsit, pînă acum, o altă explicație, în afară de imponderabilitate.

Nu de mult, cîțiva cercetători din S.U.A. au reușit să demonstreze prezența în corpul omului a unor câmpuri magnetice, cc-i drept, de o foarte slabă intensitate. Cu ajutorul unor aparate ultrasensibile ei au reușit, chiar, să facă unele aprecieri cantitative ale câmpurilor magnetice existente în creier și alte organe. Folosindu-se de această descoperire, medicii viitorului vor avea la dispoziție, pentru stabilirea unui diagnostic, metode mult mai precise decît cele clasice, ca de exemplu magnetoencefalograme și magnetocardiograme. Și tot ei, dînd frîu liber imaginației, s-ar putea ca într-o bună zi să trateze anumite boli, prin stimularea acestor zone biomagnetice din creier, cu diverse mijloace.

Pe seama câmpurilor magnetice existente în organismul omului este pusă facultatea anumitor persoane (extrem de puține la număr), de a putea descoperi un organ suferind prin simpla aplicare a mîinilor pe corpul celui în cauză. În caz de suferință, organul respectiv emite câmpuri biomagnetice de o anumită intensitate, percepute de mîna examinatorului sub formă de vibrații, căldură, răceală, înțepături etc.

Se presupune că omul, întocmai ca multe alte animale⁷⁴, ar avea în corpul său, mai exact la baza creie-

⁷⁴ Albinelile au magnetită în abdomen, fluturii în cap și torace, chitonii (moluște foarte mici) în limbă, delfinii și porumbeii în cap. Trebuie știut că porumbeii se orientează în timpul zborului cu ajutorul simțului olfactiv, poziției soarelui și magnetitei (considerată busola porumbelului).

rului, cristale inime de magnetită. După unii cercetători, strămoșii noștri cei mai îndepărtați s-ar fi orientat, vreme de sute de mii de ani, cu ajutorul glandei pineale, care, la începutul începuturilor, ar fi avut în structura sa și celule sensibile la câmpul magnetic terestru. Cu vremea, însă, aceste celule s-au atrofiat, ceea ce a făcut ca omul să găsească alte mijloace de orientare în timpul nesfîrșitelor sale peregrinări de-a lungul și de-a latul Terrei.

Profesorul Yves Rocard (Franța) susține că omul ar poseda 6 perechi de receptori magnetici situați pe temple, gît, coate, genunchi, regiunea lombară și tendoanele lui Ahile. La nivelul vertebrelor lombare, mai susține Rocard, s-ar găsi depozite minuscule de magnetită, care contribuie la păstrarea echilibrului și la menținerea anumitor posturi ale corpului.

La magnetoterapie fac apel azi numeroase discipline medicale: chirurgia (pentru cicatrizarea mai rapidă a rănilor și formarea unui calus cît mai perfect în cazul fracturilor); reumatologia (pentru combaterea durerilor); boli interne (pentru tratamentul astmului bronșic, hipertensiunii arteriale); psihiatria (pentru tratamentul nevrozelor); stomatologia și obstetrica (pentru potențarea analgeziei); medicina sportivă (pentru tratamentul entorselor, tendinitelor, durerilor posttraumatice); oncologia (pentru tratamentul anumitor forme de cancer); balneofizioterapie (pentru tratamentul insomniei, durerilor reumatice) etc. Aparatele folosite în serviciile amintite sînt de mai multe feluri, ele variînd în ceea ce privește tipul câmpurilor magnetice aplicate, intensitatea și polaritatea depinzînd de suferința tratată. Iată cîteva dintre ele: Magnetodiaflux (aparat românesc); Bio-Magnetic; Magno-Biopuls, Magnetronic etc. Medicul francez Paul Nogier, considerat părintele auriculoterapiei moderne, folosește un aparat de concepție proprie, ale cărui câmpuri magnetice produse sînt proiectate pe pavilioanele urechilor cu ajutorul unor căști speciale. Ele acționează, ne spune Nogier, prin intermediul pavilioanelor urechilor asupra sistemului nervos vegetativ, în funcție de polaritatea și intensitatea folosită. Nogier recomandă o astfel de metodă terapeutică, complementară sau nu auriculoterapiei, pentru următoarele suferințe: astmul bronșic, spasmo-

filia, insomnii și dureri (mai ales în stomatologie, bolnavii respectivi având aplicate pe urechi căștile aparatului în timpul tratamentului).

În timpul tratamentului cu aparatele amintite sau la câteva ore după terminarea sa, bolnavii pot acuza amețeli, dureri de cap, indispoziție sau bufeuri de căldură. Aceste mici suferințe dispar de la sine după 10—12 ore, sau ceva mai mult.

Aplicarea cîmpurilor magnetice cu astfel de aparate este interzisă în următoarele cazuri: purtare de proteze metalice sau stimulator cardiac; gravide, stări hemoragice, boli psihice grave, unele boli de piele etc.

O metodă tot mai mult folosită azi în unele țări industriale, ca de exemplu Japonia, S.U.A., Franța, Italia etc., este magnetoterapia locală. Ea constă din aplicarea, direct pe piele, a unor plăcuțe magnetice speciale, rotunde sau dreptunghiulare de mărimi diferite, inducția lor magnetică fiind între 600—1 300 G⁷⁵. În compoziția lor intră, printre altele, samarium, cobalt și silicon, cel din urmă element formînd învelișul, a cărei grosime este de 0,3 mm. Astfel de magneți, ziși din generația a treia, mai au încă o proprietate: se demagnetizează foarte greu, ceea ce permite folosirea lor de multe ori, făcînd din magnetoterapia locală o metodă extrem de ieftină. Aceste plăcuțe nu se pun la îndeplinire, ci în funcție de suferință. Astfel, pentru durerile de origine inflamatorie, ele se așază la piele cu polul sud, iar pentru durerile cauzate de contracturi musculare, cu polul nord. Pentru tratamentul durerilor, principalele beneficiare ale magnetoterapiei locale, plăcuțele se pun direct pe locul suferind, unde sînt fixate, pentru câteva ore sau zile, cu ajutorul unor benzi adezive speciale.

Pentru lombalgii cronice, bolnavii respectivi poartă centuri sau corsete speciale, prevăzute cu 6—12 plăcuțe magnetice, fiecare de 600—1 200 G. Folosirea acestor corsete poate fi periodică sau permanentă.

Magnetoterapia locală se practică și în țara noastră cu ajutorul unor plăcuțe magnetice fabricate în întreprinderea de Ferite din Urziceni (denumite Lucab, după

⁷⁵ Gauss=unitate de măsură a inducției magnetice în sistemul C G S electromagnetic. Se notează cu simbolul G.

numele celor doi inventatori), autorizate de Oficiul de Stat pentru Invenții și Mărci din București. Printre suferințele beneficiare unui astfel de tratament, așa după cum reiese din prospectul anexă, se află ulcerul gastro-duodenal, artritele acute, artrozele incipiente, nevralgiile etc.

O altă formă de magnetoterapie locală, folosită în ultima vreme în țările industrializate de către medicii acupunctori, este Taiki. Ea constă din aplicarea, pe punctele de acupunctură, a unor magneți extrem de mici, de forma unui bob de orez ($5 \times 2,5$ mm), fiecare avînd 600 G. Ei rămîn fixați de piele pentru mai multe zile, cu ajutorul unei benzi adezive. În unele cazuri, ei sînt lăsați pentru 10—20 de zile, fiind schimbați, la fiecare 4—5 zile, după spălarea pielii cu apă și săpun sau ștergere cu alcool. Pentru anumite suferințe, bolnavii înșiși își pun magneții pe punctele de acupunctură, la indicațiile medicului.

Plăcuțele magnetice nu se aplică în regiunile sau în punctele de acupunctură situate în apropierea protezelor metalice sau a stimulatorului cardiac.

La unele persoane așezarea direct pe piele poate provoca, în locul respectiv, furnicături, senzații de căldură sau apariția unor mici vezicule însoțite de prurit. Aceste fenomene, în marea majoritate a cazurilor, dispar de la sine, după câteva ore, sau numai după aplicarea unor comprese cu apă rece.

Specialiștii în medicină naturistă folosesc la tratamentul obezității, litiazei urinare⁷⁶ sau biliare, cît și în curele de dezintoxicare, apă magnetizată. Această metodă terapeutică, contestată de unii oameni de știință, constă din ingerarea zilnică a 1—2 litri de apă magnetizată, timp de 3 săptămîni. Apa magnetizată se poate obține în două feluri: vasul (nemetalic) plin cu apă, se plasează între polii unui magnet foarte mare, pentru mai multe ore, sau în el se introduce un inductor magnetic (tot pentru mai multe ore).

⁷⁶ Apa minerală de la Evian (Franța) provine dintr-un soi foarte bogat în cîmpuri magnetice, ceea ce ar explica, în parte, după teoriile medicilor naturiști, proprietățile sale terapeutice în litiaza urinară.

MASOTERAPIA

*Să nu rămână nimic neîncercat, căci
nimic nu vine de la sine, ci totul
se realizează prin încercare*

Herodot

Se crede că cel dintâi gest terapeutic al omului ar fi fost frecarea locului dureros cu mîna sau cu piciorul. De altfel, dacă vom lua bine seama, vom descoperi că și unele animale procedează la fel cînd sînt lovite sau rănite; ele își freacă cu laba sau își ling regiunea suferindă. S-ar putea afirma, deci, că masoterapia sau tratamentul cu ajutorul masajului⁷⁷ se practică de cînd e lumea. La început el n-a fost decît o manevră instinctivă, cu trecerea timpului perfecționîndu-se, devenind o metodă terapeutică cu baze științifice, folosită pe scară largă în întreaga lume.

Istoria medicinei ne furnizează numeroase informații privitoare la utilizarea masajului, începînd cu popoarele antice. Așa, de exemplu, în India era folosit cu aproape 1 500 de ani î.e.n., după cum aflăm din scrierile ayurvedice, mai ales pentru îngrijirea corpului. În Grecia antică a fost aplicat, la început, în scopuri militare, alături de gimnastică, ca pe parcursul vremii el să fie folosit și la tratamentul unor boli. Hipocrate spunea că „pselafia (așa numeau medicii greci masajul) întărește corpul și slăbește omul gras“. Pe vremea sa se practicau mai multe feluri de manevre, cele mai importante fiind baterea, frămîntarea și fricțiunea. În unele cazuri baterea se făcea cu o bășică de porc umplută cu aer sau cu palmule (lopățele speciale pentru bătut).

Masarea corpului în scopuri igienice și terapeutice era o practică răspîndită la romani, printre personalitățile vremurilor care au beneficiat de ea aflîndu-se Cezar, Cicero, Tiberiu și August.

Arabii, de la care, după unii autori, ne-a rămas termenul de masaj, foloseau pe scară mare o astfel de me-

⁷⁷ Acestui cuvînt i se atribuie două origini: arabă (*mass*=a pipăi) și grecească (*massein*=a frămînta).

todă, mai ales în vestitele lor stabilimente cu băi de aburi (hammam).

După căderea Imperiului roman, multe dintre practicile medicale, preconizate de vestiții Hipocrate și Galen, au fost date uitării secole de-a rîndul. Abia la începutul mileniului nostru medicii timpului încearcă să repună în drepturi metodele acestora, printre care gimnastica și masajul. Începînd cu secolul al XVI-lea pînă în zilele noastre masajul a devenit o practică curentă, fiind perfecționat în mod continuu. Printre adepții mișcării, inclusiv ai masajului, ca factori terapeutici, s-au numărat: Hieronimo Mercuriali, Ambroise Paré, Frédéric Hoffmann, Nicolas Andry, Simon Tissot, Jean Henri Pestalozzi etc.

Masajul este o metodă care include manevre manuale și mecanice ce acționează asupra pielii, țesuturilor subiacente și mușchilor, în diferite scopuri: cosmetice, igienice, sportive și terapeutice. El este folosit azi de numeroase discipline medicale: interne, ortopedie, neurologie, reumatologie, medicină sportivă etc. Practicarea sa cere, însă, o bună tehnică și solide cunoștințe de anatomie, fiziologie și patologie. În timpul masajului specialistul execută mai multe feluri de manevre, împărțite în două categorii: principale și ajutătoare.

MANEVRELE PRINCIPALE:

Efleurajul sau netezirea. Constă din aplicarea palmei, a fețelor palmare ale degetelor sau a marginii mîinii (în funcție de regiunea masată) pe piele, apoi deplasarea lor, prin alunecare, fără presiune, (efleurajul superficial) sau cu presiune (efleuraj profund), în sensul circulației venoase și limfatice, adică de la periferie spre centru (centripet). În timpul manevrei palma trebuie să rămînă lipită de piele.

În funcție de tehnică folosită, efleurajul poate avea efecte stimulante, relaxante, sedative și analgezice locale. El este o manevră ce se execută la începutul și la sfîrșitul oricărei ședințe de masaj.

Fricțiunea. Se execută cu palma, cu degetele sau cu pumnul, care sînt deplasate prin apăsarea pielii și mușchilor. Sensul manevrei poate fi liniar, circular sau șerpuit, în funcție de regiunea masată. Cînd se execută ușor are efecte calmante, iar în mod energic, ea va fi stimulantă și excitantă. Ca și efleurajul, produce o anal-

gezie locală. Este indicată mai ales sportivilor și persoanelor cu celulită.

Frământatul. Constă din mai multe tipuri de manevre: apăsări, stoarceri, frecări, ciupiri, ridicări etc. Ele sînt executate în funcție de regiunea masată. Frământatul se adresează în primul rînd mușchilor, contribuind la accelerarea circulației sîngelui, schimburilor nutritive și eliminării reziduurilor energetice de la nivelul lor. În felul acesta mușchii se vor reface mult mai repede după un efort susținut. Este aplicat în medicina sportivă, în neurologie și traumatologie (pentru sechelele neurologice și posttraumatice), în chirurgie și ortopedie (după imobilizările prelungite, mai ales în aparate gipsate) etc.

Percuția (baterea, tapotamentul). Constă din lovierea ușoară cu pulpa degetelor, cu palma, cu dosul sau cu marginea mîinii (tocatul), în mod cît mai regulat. Aceste manevre contribuie la încălzirea pielii (prin vasodilatație locală), creșterea excitabilității neuromotorii, relaxare (cînd manevrele sînt ușoare). Cînd percuțiile se execută pe zone reflexogene, pot influența funcțiile unor organe (capitolul Reflexoterapia). Manevra este utilă sportivilor, mai ales înaintea competițiilor.

Vibrația. Se execută cu vîrfurile degetului, cu fața palmară a degetelor sau cu palma, într-un ritm rapid (vibrații). Această manevră se aseamănă cu o tremură-tură. Ele pot fi executate superficial și cît mai ușor sau, dimpotrivă, energic și profund. Printre beneficiile vibrațiilor se numără contracturile musculare.

Pe lîngă aceste manevre, principale, profesioniștii mai folosesc și cîteva *ajutoare* (cernut, rulat, presiuni, tracțiuni, scuturări, elongații, stoarceri etc.), intercalate cu primele.

Efectele masajului clasic sînt multiple: întreține igiena pielii; asigură o mai bună irigare cu sînge a pielii; țesuturilor subiacente și a mușchilor și contribuie la eliminarea mai rapidă a reziduurilor; îmbunătățește circulația sîngelui și combate edemele; atenuează durerile și produce o relaxare binevenită; combate atonia musculară etc.

Masajul poate fi aplicat pe întregul corp (masaj general) sau numai pe o anumită regiune (masaj parțial).

În primul caz durata sa este de 20—25 de minute, iar în cel de al doilea mai puțin, de 5—10 minute.

Profesioniștii mai au în arsenalul lor și altfel de masaje, printre acestea aflîndu-se cele care se execută numai asupra unor țesuturi: articulații, periost, nervi, vase etc.

În timpul masajului subiectul stă culcat pe o masă specială (cu fața în sus sau în jos, pe o parte) sau pe un scaun.

Masajul se execută numai pe o piele sănătoasă și curată unsă în prealabil cu talc, cu o cremă specială sau cu ulei de parafină.

Unele dintre manevrele amintite pot fi aplicate pe propriul corp, o astfel de operație fiind cunoscută sub denumirea de automasaj. Durata sa este de aproximativ 30 de minute, din care 15 minute trebuie să fie rezervate regiunilor cu celulită (cînd este cazul), ca de exemplu: ceafa, șoldurile, coapsele și abdomenul. Succesiunea regiunilor pentru automasaj este asemănătoare celei folosite în masaj, adică: picior, genunchi, coapsă, fesă, șold, spată, abdomen, torace, mîini, antebraț, braț, umăr, ceafă și gît.

Automasajul este un excelent exercițiu, ce poate fi făcut de oricine și oriunde, el putînd înlocui, în bună parte, intervenția masorului.

Un automasaj foarte ușor de executat este cel de dimineată, la sculare, chiar stînd în pat. El poate fi un exercițiu de înviorare, a cărui durată trebuie să fie de maximum 10 minute. Se va efectua, însă, într-o altă ordine, după cum urmează:

— *fruntea*: se masează cu pulpa unui deget, de sus în jos, de la dreapta la stînga, apoi în diagonală;

— *tîmplele*: se masează cu pulpa unui deget (de preferat degetul mare) marginile scobiturii de la acest nivel, dinainte-înapoi;

— *nasul*: se masează cu pulpa a două degete, cît mai ușor, în scobitura de la baza nasului, între sprîncene;

— *capul*: cu pumnul semiînchis se execută bătăi ușoare asupra capului, dinainte-înapoi, apoi se execută tracțiuni ușoare ale părului, prins între vîrfurile degetelor;

— *ceafa*: se masează cu palma, apoi se imprimă mișcări energice capului spre înainte;

— *umerii*: se aplică palma stângă pe umărul drept, apoi se masează energic, după care se imprimă mișcări umărului înainte și înapoi; manevra se execută apoi și pe umărul stâng, cu palma dreaptă;

— *membrele superioare*: cu pumnul semiînchis se execută, pe membrul superior, bătăi ușoare, de la umăr pînă la degete, pe toate fețele la rînd;

— *toracele*: cu pumnul semiînchis se execută bateri ușoare pe torace, mai întîi în sens orizontal (de-a lungul coastelor), apoi vertical;

— *abdomenul*: cu pumnul semiînchis se execută bateri ușoare pe linia mediană, de la ombilic pînă la pubis, apoi se urcă pe flancul drept și se coboară pe cel stîng;

— *spatele*: aplecat în față, cu pumnii semiînchiși se execută bateri ușoare, de o parte și alta a coloanei vertebrale, apoi pe fese;

— *membrele inferioare*: cu pumnii semiînchiși se execută bateri pe toate fețele coapsei, apoi se freacă gambele; masaj cu palma de la genunchi pînă la vîrfurile degetelor; masajul tendonului lui Ahile cu ciupiri ușoare; masajul tălpilor cu dosul pumnului; frecarea degetelor, apoi tracțiunea lor înainte de cîteva ori.

În unele țări, pe lîngă masajul clasic, se mai practică numeroase masaje tradiționale. În fruntea acestora se află R. P. Chineză, Japonia, India etc.

În China, după cum aflăm din vestita operă *Nei-King*, masajul are aceeași vîrstă cu cea a acupuncturii. Amănunte despre practica masajului tradițional în această țară le aflăm din tratatul intitulat *Touei-Na Pik-Kiue* (*Secretele masajului*), redactat în anul 1575. Pentru calmarea durerilor se folosea manevra *Ngam-Mo* (a calma cu mîna), iar pentru stimulare, manevra *T'ouei-Na* (a pune în mișcare). Cu vremea toate manevrele de masaj au fost denumite cu un singur cuvînt: *ngam*.

Pentru evitarea durerilor produse de ace, acupunctorii stimulau punctele de acupunctură și traseele meridianelor cu vîrfurile degetelor sau cu instrumente speciale⁷⁸. Un astfel de masaj este cunoscut azi și sub nu-

⁷⁸ Yuan Tchen (baghetă mică cu o bilă de fildeș la capăt); sapecă (monedă metalică cu un orificiu pătrat la mijloc); mai de lemn; lingură specială din porțelan încălzită în apă fiartă etc.

mele de „micromasaj chinezesc“. Presopunctura este o variantă modernă a acestuia.

Un alt masaj tradițional practicat în această țară este *Tao-Inn*, a cărui manevră principală este baterea, care se face în mai multe feluri: cu pumnul închis pe jumătate; cu mîna în poziția ghearei de tigru; cu palma în formă de cupă; cu degetele, cu care se execută plesnături, asemănătoare bobîrnacelor; cu o mică baghetă de fildeș etc.

Pentru provocarea sudației, vărsăturilor și combaterea constipației, vechii chinezi foloseau masaje și numeroase alte manevre.

În Japonia se practică de asemenea numeroase masaje tradiționale. Dintre ele amintim cîteva: metoda *Do-In* (o variantă a masajului chinezesc *Tao-Inn*); metoda *An-Ma* (*an* = presiune; *ma* = atingere); metoda *Kuatsu* de reanimare, printre altele și cu ajutorul stimulării unor puncte de pe piele (reflexogene), prin masaj digital sau percuții cu vîrfurile degetelor etc. Dintre vechile tratate japoneze de masaj, cel mai cunoscut a fost redactat în anii 1789—1800 de către medicul *Ryô Haku Fujibayashi*. El poartă titlul următor: *Anma Tebiki*.

În Țara Soarelui Răsare masajul cu o mare audiență la public, care, în treacăt fie spus, este în mare vogă și în țările occidentale, este *Shiatsu* (în limba japoneză *shi* = deget și *atsu* = presiune.) El a fost reactualizat cu ani în urmă de cunoscutul terapeut japonez *Tokujiro Namikoshi*. *Shiatsu* constă, deci, din exercitarea unor presiuni cu pulpa degetului în anumite puncte de pe piele. O astfel de stimulare a punctelor respective, susține *Namikoshi*, contribuie la mobilizarea mijloacelor naturale de apărare ale organismului, ceea ce poate contribui la ameliorarea unor suferințe. Presiunea asupra punctului trebuie să fie continuă, de 5—10 secunde, după care urmează o relaxare scurtă (de cîteva secunde). Manevra se reia, fiind executată în felul acesta de mai multe ori pentru fiecare punct.

Shiatsu este o metodă destul de ușor de executat. Pentru cei interesați să o practice am ales punctele principale ce trebuie masate în funcție de suferință (fig. 21, 22).

Punctele situate pe cap pentru: cefalee, migrenă, pierderea memoriei, nevroză, nevralgie cervico-occipitală

și facială, amețeli, sinuzită, epistaxis, senescență, întreținerea părului.

Punctele din jurul ochilor pentru: ochi obosiți și pleoape grele.

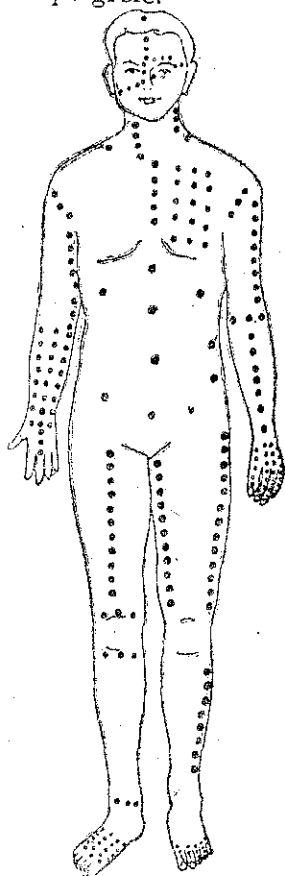


Fig. 21 Punctele principale Shiatsu situate pe fața anterioară a corpului

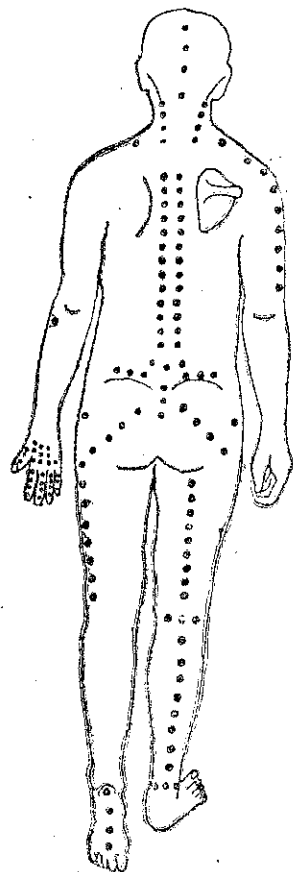


Fig. 22 Punctele principale Shiatsu situate pe fața posterioară a corpului

Punctele existente pe față pentru: dureri oculare și de dinți, paralizie facială, pleoape grele, ticuri, întreținerea feței (cosmetică).

Punctele aflate pe partea anterioară a gâtului pentru: dureri precordiale, insomnie, nevroză, dureri de dinți, sughiț, torticolis, senescență, ateroscleroză, stimularea glandei tiroide.

Punctele dispuse pe părțile laterale ale gâtului pentru: torticolis, zgomote în urechi, dureri de dinți, insomnie.

Punctele localizate pe ceafă pentru: insomnie, migrenă, nevralgie cervico-occipitală, cefalee, pierderea memoriei, somnolență, torticolis, senescență.

Punctele prezente pe umeri pentru: dureri hepatobiliare (punctele situate pe umărul drept), dureri de stomac și tulburări cardiace (punctele situate pe umărul stâng), dureri de umeri, redoarea umerilor, nevralgie brahială, nevroză.

Punctele din zona interscapulară pentru: astm bronșic, dureri de stomac, dureri precordiale (punctele situate în partea stângă a coloanei vertebrale), dureri hepatobiliare (punctele situate în partea dreaptă a coloanei vertebrale), sughiț, greață, indigestie, nevralgie intercostală, pierderea poftelor de mâncare, palpitații.

Punctele găsite pe spate și deasupra feselor pentru: dureri abdominale, constipație, diaree, hernie de disc, lumbago, impotență sexuală, frigiditate, enurezis.

Punctele repartizate pe torace, fața anterioară, pentru: dureri precordiale, astm bronșic, nevralgie intercostală, leuhuzie (lactație insuficientă), întreținerea sînilor.

Punctele situate pe stern pentru: astm bronșic, nevralgie intercostală, răgușală, frigiditate.

Punctele existente pe brațe pentru: paralizii, nevralgie brahială, amorteți, gută, redoarea umărului;

Punctele găsite pe antebrațe pentru: crampa scriitorului, gută, dureri precordiale, amorteți ale degetelor.

Punctele de pe degetele mâinilor pentru: crampa scriitorului, amorteți și dureri la degete, dureri precordiale, tendinită, gută, paralizie.

Punctele localizate pe fese pentru: menstruație dureroasă, constipație, diaree, lumbago, hemoroizi, frigiditate, impotență sexuală, enurezis.

Punctele prezente pe fața internă a coapselor pentru: nevralgie sciatică, menstruație dureroasă sau neregulată, impotență sexuală.

Punctele aflate pe fața externă a coapselor pentru: constipație, diaree, menstruație dureroasă sau neregulată.

Punctele dispuse pe fața anterioară a coapselor pentru: reglarea funcțiilor stomacului și intestinelor.

Punctele repartizate pe fața posterioară a coapselor pentru : crampe musculare, dureri pelvine, entorsa genunchiului.

Punctele comasate pe fața posterioară a genunchilor pentru : crampe musculare, amorteți sau dureri la nivelul gambelor, dureri de genunchi, entorsă de genunchi.

Punctele de pe fața posterioară a gambelor și pe tendonul lui Ahile pentru : crampe musculare, amorteți și picioare reci, dureri de călcâie, impotență sexuală, creșterea elasticității tendonului lui Ahile.

Punctele situate pe fața anterioară a gambei, deasupra gleznelor pentru : guturai, gripă, frison, menstruație dureroasă, sterilitate, gută, diaree, lipsa poftei de mâncare.

Punctele localizate pe marginea călcâiului pentru : gripă, menstruație dureroasă, febră, enurezis.

Punctele aflate pe tălpi pentru : amorteți, crampe musculare la acest nivel, oboseală, dureri lombare, menstruație dureroasă sau neregulată, enurezis.

Punctele din jurul gleznelor pentru : amorteți, entorse dureroase la acest nivel, sedentarism.

Punctele de pe gâtul piciorului pentru : cefalee, ameteți, frison, gută, crampe musculare.

Punctele situate pe degetele picioarelor pentru : amorteți, frison, menstruație dureroasă, frigiditate, sedentarism.

MINERALOTERAPIA

Este o datorie elementară care ține de moralitatea profesională să cunoști tot ceea ce se creează în domeniul tău.

Liviu Rebreanu

Prin mineraloterapie se înțelege tratamentul bolilor cu remedii naturale de origine minerală : metale, metaloizi, argilă etc. Mineraloterapia se găsește de fapt și în arsenalele terapeutice ale medicinei clasice, în primul rând sub formă de metaloterapie, printre compușii me-

talici folosiți aflându-se cei de aur (pentru unele *BOLI REUMATICE*), cei de fier (pentru *ANEMII*) etc. Deci, medicina naturistă folosește mineralele în starea lor naturală iar cea clasică după prelucrări în laborator. Tratându-ne cu minerale în starea naturală, spune medicul naturalist francez Paul Belaiche, nu facem altceva decât să ne întoarcem, într-un fel, pentru puțină vreme, la originea noastră comună, care, la începutul începuturilor, a fost minerală, apoi vegetală și după aceea animală. Una din mărturiile trecutului nostru mineral este compoziția chimică a organismului. Din cele 205 elemente prezente în Univers, 41 dintre ele se găsesc în corpul nostru, dintre care 19 sînt esențiale vieții.

Analiza chimică a unui organism viu furnizează următoarele date : 96,1% din greutatea sa totală este compusă din oxigen, carbon, hidrogen și azot, restul de 3,9% fiind format din minerale, unele în cantități mai mari, iar altele mai mici.

Mineralele în cantități mai mari, numite macrominerale (gr. *makros* = mare), dintr-un organism viu (adult) sînt : calciu (peste 1,1 kg) ; fosfor (600—700 g) ; potasiu (140—188 g) ; sulf (150—160 g) ; sodiu (90 g) ; clor (85 g) ; magneziu (20—50 g).

Mineralele în cantități mai mici, numite oligominerale sau oligoelemente (gr. *oligos* = puțin), dintr-un organism viu (adult) reprezintă doar 0,05% din greutatea corpului. Cele mai multe dintre ele, ca de exemplu fierul, seleniul, manganul, cuprul, iodul, molibdenul, cobaltul, cromul și fluorul, cu toate se găsesc în cantități extrem de reduse, au un rol esențial în procesele biologice.

Mai trebuie știut că între compoziția materiei vii vegetale și a celei animale există o mare asemănare, ea de altfel între cea a mediului intern și a apei de mare, după cum afirmă Quinton.

Gel dentii mineral pe care omul l-a întrebuințat la tămăduirea bolilor a fost pământul colorat (argila). Ea a făcut parte din arsenalele terapeutice ale tuturor civilizațiilor vechi, printre cei mai vestiți specialiști aflându-se medicii egipteni, greci, romani și arabi. La „medicamentul argilă“ au apelat și medicii francezi în timpul primului război mondial, care o administrau soldaților amestecată cu muștar, pentru a nu se îmbolnăvi de dizenterie.